

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

*На правах рукописи*

Галашева Ольга Сергеевна

**ВОСПРИЯТИЕ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ ПОДРОСТКАМИ С  
РАЗНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
АДАПТАЦИИ**

Научная специальность 5.3.7. Возрастная психология

Диссертация на соискание ученой степени кандидата  
психологических наук

Научный руководитель –  
доктор психологических наук,  
Головей Лариса Арсеньевна

Санкт-Петербург  
2024

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВОСПРИЯТИЯ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ ПОДРОСТКАМИ С РАЗНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ .....	15
1.1 Проблема стресса в современной психологии.....	15
1.1.1 Понятие стресса и современные подходы к его изучению .....	15
1.1.2 Совладание со стрессом .....	22
1.1.3 Феномен повседневного стресса .....	26
1.1.4 Последствия длительно действующего повседневного стресса.....	29
1.2 Социально-психологическая адаптация личности в обществе .....	31
1.2.1 Понятие адаптации в отечественных и зарубежных исследованиях.....	31
1.2.2 Подходы к определению социально-психологической адаптации .....	34
1.3 Психологические особенности подросткового возраста .....	38
1.3.1 Место подросткового возраста в онтогенезе человека.....	38
1.3.2 Физиологические изменения в подростковом возрасте .....	41
1.3.3 Психологические новообразования подросткового возраста.....	42
1.3.4 Роль социальной ситуации развития в становлении личности подростка .....	48
1.4 Восприятие подростками стресса в контексте социально-психологической адаптации .....	53
1.4.1 Особенности восприятия подростками повседневных стрессоров .....	53
1.4.2 Роль половых различий в восприятии и переживании повседневного стресса .....	62
1.4.3 Стрессовая напряженность различных жизненных сфер подростков...	66

1.4.4 Соотношение социально-психологической адаптации и повседневного стресса .....	68
Выводы к главе 1 .....	73
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	75
2.1 Цели и задачи исследования .....	75
2.2 Характеристика выборки.....	76
2.3 Методы исследования .....	77
2.3.1 Опросник повседневного стресса для подростков .....	77
2.3.2 Шкала воспринимаемого стресса для детей (ШВС-Д) .....	78
2.3.3 Тест на устойчивость к стрессу.....	79
2.3.4 Шкала психологического благополучия К. Рифф (модификация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной).....	79
2.3.5 Многомерная шкала удовлетворенности жизнью .....	80
2.3.6 Шкала удовлетворенности жизнью Е. Динер .....	81
2.3.7 Опросник социально-психологической адаптации личности (Р. Даймонд, К. Роджерс).....	81
2.3.8 Тест жизнестойкости С. Мадди.....	82
2.3.9 Опросник социальной поддержки (Г. Зоммер, Т. Фюдрик) .....	83
2.4 Математико-статистические методы обработки данных.....	84
2.5 Процедура проведения исследования .....	85
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	87
3.1 Создание и апробация опросника повседневных стрессоров подростков .	87
3.2 Повседневный стресс в жизни подростков.....	102
3.3 Социально-психологическая адаптация и её ресурсы в подростковом	

возрасте .....	105
3.3.1 Социально-психологическая адаптация подростков.....	105
3.3.2 Внешние ресурсы социально-психологической адаптации.....	108
3.3.3 Внутренние ресурсы социально-психологической адаптации .....	109
3.3.4 Взаимосвязи внешних и внутренних ресурсов социально- психологической адаптации.....	110
3.4 Стресс и социально-психологическая адаптация.....	119
3.4.1 Восприятие повседневных стрессоров подростками с разными показателями социально-психологической адаптации .....	119
3.4.2 Взаимосвязи повседневных стрессоров и социально-психологической адаптации .....	121
3.5 Предикторы повседневного стресса .....	129
3.6 Возрастные особенности восприятия стресса, социально-психологической адаптации и её ресурсов у подростков среднего и старшего подросткового возраста .....	148
3.6.1 Возрастные особенности .....	148
3.6.2 Половые особенности в группах среднего и старшего подросткового возраста .....	151
ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	154
ВЫВОДЫ.....	162
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	165
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	167
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	204
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	209

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность изучения проблемы повседневных стрессоров обусловлена увеличивающимся присутствием стрессоров во всех сферах современной жизни, что связано с повышением требований к личности подростка, усложнением программ обучения, кризисными явлениями в семейной сфере. В последние годы усиливается стрессогенное воздействие среды в связи с пандемией, особенным периодом в развитии государства и другими факторами. Вместе с тем проблема повседневного стресса изучалась преимущественно на взрослых выборках. Репрезентативных исследований на подростковых группах явно недостаточно. Отсутствует адекватный психодиагностический инструментарий для определения количества воспринимаемых стрессоров и уровня вызываемого ими психоэмоционального напряжения. Не установлена роль психологического благополучия и социально-психологической адаптации в регуляции стрессового процесса в подростковом возрасте.

Одним из показателей успешности функционирования личности и ее приспособления к социальной среде традиционно считается уровень социально-психологической адаптации, чему уделено значительное внимание в исследованиях ученых. Вместе с тем, практически отсутствуют работы, в которых прослеживалась бы связь адаптации и повседневной стрессовой нагрузки. Все вышесказанное обусловило постановку проблемы исследования. Понимание особенностей психологического здоровья подростков, их реагирования на ситуации повседневного стресса помогут выработать оптимальные стратегии психологической профилактики и поддержки подростков, испытывающих чрезмерные стрессовые нагрузки, что, в свою

очередь поможет предупредить развитие осложнений и нарушений в дальнейших периодах развития.

В современном, постоянно меняющемся обществе, на первый план выходит проблема восприятия стресса и способности человека справиться со стрессогенными воздействиями. Взаимосвязи стрессового напряжения и социально-психологической адаптации могут носить сложный характер, учитывая, что избыточное количество повседневных стрессоров может затруднять процессы адаптации человека к среде. В то же время хорошо адаптированный человек способен успешнее справляться с повседневными стрессами.

**Объект исследования** – восприятие стрессоров повседневной жизни подростками.

**Предмет исследования** – восприятие повседневных стрессоров девушками и юношами подросткового возраста в связи с социально-психологической адаптацией.

#### **Цели и задачи исследования**

Основной **целью** исследования является изучение особенностей восприятия повседневных стрессоров подростками в связи с показателями их социально-психологической адаптации.

#### **Задачи:**

1. Анализ современного состояния проблемы повседневного стресса;
2. Разработка и апробация опросника повседневного стресса для подростков;
3. Изучение половых особенностей восприятия повседневных стрессоров и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте;
4. Выявление взаимосвязей восприятия повседневных стрессоров с психологическим благополучием, удовлетворенностью жизнью и социально-психологической адаптацией подростков;
5. Выявление внутренних (индивидуально-личностных) и внешних

(социальных) ресурсов противодействия повседневному стрессу.

**Гипотезами** исследования выступили предположения о том, что:

1. Источниками повседневных стрессов могут быть все значимые сферы внешней и внутренней жизни подростков, при этом степень стрессовой напряженности разных сфер жизни может быть различной;

2. Половые различия могут проявляться в количестве воспринимаемых повседневных стрессоров, силе их переживания и стрессоустойчивости. Предполагаем, что стрессовая напряженность у девушек выше, а стрессоустойчивость ниже, чем у юношей, что обусловлено большей чувствительностью и эмоциональностью девушек подросткового возраста;

3. Существуют различия в восприятии повседневных стрессоров у подростков с разным уровнем и структурой социально-психологической адаптации. Предполагаем, что более высокие показатели воспринимаемого стресса могут быть у подростков с более низкими значениями социально-психологической адаптации;

4. В качестве ресурсов, способствующих снижению уровня повседневного стресса, могут выступать ресурсы внешней (социальная интеграция, восприятие социальной поддержки) и внутренней среды (психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, стрессоустойчивость, жизнестойкость).

**Методологическую основу исследования** составляют работы, посвященные проблемам стресса: фундаментальные исследования в области стресса, концепции стресса, адаптации к стрессу (Селье Г., Kanner A.D., Lazarus R.S., Абабков В.А., Перре М., Щербатых Ю.В., Бодров В.А., Maybery D.J., Graham D. и др.); повседневного стресса взрослых (Головей Л.А., Петраш М.Д., Савенышева С.С., Totenhagen C.J., Serido J., Almeida D.M., Zawadzki M.J.); исследования восприятия стресса (Рахимкулова А.С., Розанов В.А., Петраш М.Д., Seiffge-Krenke I.); особенностей стресса в подростковом возрасте (Харламенкова Н.Е., Скоробогатых А.О., Мыскина К.И., Compas V.E., Kim K.J.,

Larson R., Sigfusdottir I.D.); влияния стресса на социально-психологическую адаптацию, благополучие и психологическое здоровье (Василенко Е.А., Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Folkman S., Ahmadi Forooshani S., Carneiro L. S., Zhang X.C.); исследования социально-психологической адаптации, удовлетворенности жизнью, жизнестойкости и социальной поддержки (Крюкова Т.Л., Лифинцева А.А., Zhou M., Azpiazu I. L., Povedano-Diaz A.) и ряда других.

**Методы:** опросник Повседневного стресса (Л.А. Головей, О.С. Галашева), Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д, Н.Е. Харламенкова), Тест на устойчивость к стрессу (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В); методика диагностики социально-психологической адаптации личности (К. Роджерс, Р. Даймонд), тест жизнестойкости С. Мадди (Д.А. Леонтьев), опросник социальной поддержки (Г. Зоммер, Т. Фюдрик), шкала психологического благополучия К. Рифф (модификация Л.В. Жуковской, Г.В. Трошихиной), многомерная шкала удовлетворенности жизнью Е. С. Хьюбнера (модификация О. А. Сычева и др.), шкала удовлетворенности жизнью Е. Динер (в адаптации Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева).

Повседневные стрессоры, являясь неотъемлемой частью жизни, влияют на ее качество, а чрезмерные стрессовые нагрузки могут угрожать соматическому и психологическому здоровью, психологическому благополучию подрастающего поколения. В то же время исследователи испытывают недостаток адекватного инструментария для выявления количества и содержания воспринимаемых повседневных стрессоров, силы их воздействия и наиболее стрессовых сфер жизни, пригодного для исследований на подростковых выборках. Используемые в исследованиях на подростках методы направлены преимущественно на определение сфер жизни или отношения подростков к различным сферам, но не дают возможности качественного содержательного анализа стрессоров. Не изучены также особенности восприятия и реагирования на стрессоры повседневной жизни в зависимости от

пола. Понимание особенностей психологического здоровья подростков, их реагирования на ситуации повседневного стресса помогут выработать оптимальные стратегии психологической профилактики и поддержки подростков, испытывающих чрезмерные стрессовые нагрузки, что, в свою очередь поможет предупредить развитие осложнений и нарушений в дальнейших периодах развития (Головей, Галашева, 2022).

Современные исследования преимущественно направлены на изучение стрессоров среди взрослой выборки. Существующие для подростков методы психологической диагностики позволяют выявить сферы, вызывающие стрессовое напряжение, но не позволяют оценить все многообразие стрессоров конкретных сфер жизни человека.

**Научная новизна и теоретическая значимость:** разработан и апробирован Опросник повседневных стрессоров для подростков. Выявлены и описаны половые особенности восприятия повседневных стрессоров и стрессового напряжения на подростковой выборке. Впервые изучена взаимосвязь количества повседневных стрессоров и силы их переживания с параметрами социально-психологической адаптации подростков. Выявлена роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в процессе переработки стрессового напряжения. Определены предикторы повседневного стресса.

**Практическая значимость** обусловлена тем, что результаты работы можно внедрить в практику оказания психологической помощи подросткам. Опросник повседневного стресса для подростков может использоваться для диагностики стрессовой напряженности различных сфер жизни подростков. Данные о факторах, влияющих на характер стрессового напряжения, могут быть использованы при организации процесса обучения подростков и в организации жизни подростков.

**Апробация результатов исследования.** Результаты теоретических и практических исследований в рамках указанной темы представлены в 6 статьях

(5 опубликованы в журналах из перечня ВАК), в 10 докладах и тезисах конференций:

1. На IV Всероссийской научной конференции с международным участием «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы», тезисы «Социальная поддержка и восприятие повседневных стрессоров подростками в разных типах семей» (8-10 ноября 2023, Казань);

2. На международной научной конференции «Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития», тезисы «Возрастные аспекты повседневного стресса» (18-20 октября 2023, Санкт-Петербург);

3. На Всероссийской научной конференции Института психологии РАН «Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований», посвященная 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского, с тезисами «К вопросу о ресурсах стрессоустойчивости подростков» (12-14 октября 2023, Москва);

4. На XVII Всероссийской (с международным участием) Зимней школе по психологии состояний, в Казанском (Приволжском) федеральном университете в Институте психологии и образования, тезисы «Стресс в контексте жизнестойкости и социальной поддержки подростков» (16-17 февраля 2023, Казань);

5. На Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию Института психологии РАН в докладе «Структура стрессоров повседневной жизни девушек-подростков» (17-19 ноября 2022 г., Москва);

6. На VI Международной научной конференции Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности, тезисы «Повседневный стресс в связи с

социально-психологической адаптацией подростков» (22-24 сентября 2022, Кострома);

7. На XVI международной зимней школе по психологии состояний, научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов, тезисы «Удовлетворенность жизнью подростков в связи с характеристиками повседневного стресса» (24-25 февраля 2022, Казань);

8. На XV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов, тезисы «Тревожность и адаптация подростков на период пандемии» (25-26 февраля 2021, Казань);

9. На международной научной конференции молодых ученых «Психология XXI века. Психологические исследования: от теории к практике», тезисы «Повседневные стрессоры и психологическое благополучие подростков в период пандемии» (21-23 апреля 2021, Санкт-Петербург);

10. На IX Международной конференции молодых ученых «Психология - наука будущего», тезисы «Психологическое благополучие и отношение подростков к своему будущему» (18-19 ноября 2021, Москва).

**Содержание диссертации опубликовано** в статьях в журналах, в том числе, из перечня ВАК:

1. Галашева О. С., Веселова Е. К. Личностная идентичность подростков с разным уровнем социально-психологического благополучия в семье // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. 2020. №12 (декабрь). ART 2910. URL: <http://emissia.org/offline/2020/2910.htm>

2. Головей Л. А., Веселова Е. К., Галашева О. С. Проявления субъектности и адаптация подростков в разные периоды после развода родителей // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. № 1. С. 65– 80. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-65-80

3. Головей Л. А., Галашева О. С. Повседневный стресс и удовлетворенность жизнью девушек подросткового возраста // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 4. С. 431–448. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.403>

4. Галашева О. С., Головей Л. А. Психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью в связи с социально-психологической адаптацией подростков // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11. №3. С. 1-14 <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN323.pdf>

5. Головей Л. А., Галашева О. С. Роль социальной поддержки и жизнестойкости в социально-психологической адаптации юношей и девушек // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 4. С. 509–522. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.405>

6. Галашева О. С., Головей Л. А. Повседневный стресс и психологическое благополучие мальчиков и девочек подросткового возраста // Психология человека в образовании. 2023. Т. 5. № 4. С. 500–511. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2023-5-4-500-511>

### **Основные научные результаты:**

1. Выявлены сферы стрессовой напряженности подростков, среди которых выделены стрессоры внутренней жизни – «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Мистические страхи», и стрессоры внешней среды – «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы» (Головей, Галашева 2022, с. 436). Авторский вклад 70%.

2. Проведена апробация Опросника повседневных стрессоров для подростков (Галашева, Головей, 2023а, с. 503). Авторский вклад 70%.

3. Установлено, что наибольшая стрессовая нагруженность имеется в значимых для подростков сферах жизнедеятельности: «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Страхи, беспокойство» (Галашева, Головей, 2023а, с. 505). Авторский вклад 70%.

4. Обнаружены различия в количестве воспринимаемых стрессоров, силе их переживания и стрессоустойчивости, обусловленные полом: у девушек выявлено большее напряжение в сферах «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», у юношей выявлены более высокие показатели стрессоустойчивости (Галашева, Головей, 2023а, с. 505). Авторский вклад 70%.

5. У подростков с высоким уровнем социально-психологической адаптации достоверно выше показатели психологического благополучия, удовлетворенности жизнью (Галашева, Головей, 2023в, URL: <https://mir-nauki.com/25psmn323.html> (дата обращения: 20.06.2024); с. 6), жизнестойкости, воспринимаемой социальной поддержки (Головей, Галашева 2023а, с. 513). Авторский вклад 70%.

6. Внутренними ресурсами социально-психологической адаптации наиболее часто выступают такие параметры жизнестойкости, как вовлеченность и контроль, в качестве внешних ресурсов – инструментальная поддержка и социальная интеграция (Головей, Галашева 2023б, с. 515). Авторский вклад 70%.

7. Установлен факт снижения уровня адаптированности, социальной активности и автономности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации развода родителей (Головей, Веселова, Галашева, 2021, с. 74). Авторский вклад 70%.

8. Обнаружено влияние социально-психологического благополучия подростка в семье на становление коммуникативного, деятельностного и рефлексивного аспектов его «Я-концепции» (Галашева, Веселова, 2020, URL: <http://www.emissia.org/offline/2020/2910.htm> (дата обращения: 20.06.2024); абзац 13-16, с. 1). Авторский вклад 70%.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Основными сферами стрессовой напряженности подростков выступают стрессоры внутренней жизни, такие, как «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Мистические

страхи», а также стрессоры внешней среды: «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы».

2. Обнаружены различия в количестве воспринимаемых стрессоров, силе их переживания и стрессоустойчивости, обусловленные полом: у девушек выявлено большее напряжение в сферах «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», у юношей более высокие показатели в сфере «Страхи, беспокойство». При этом у юношей обнаружены более высокие показатели стрессоустойчивости.

3. Выявлены различия в восприятии повседневных стрессоров в зависимости от уровня социально-психологической адаптации подростков. У подростков с низким уровнем социально-психологической адаптации достоверно выше уровень воспринимаемого стресса, общее количество воспринятых стрессоров, сила переживания, у них выше напряженность в сферах «Одиночество, самочувствие», «Дела, планирование», «Страхи, беспокойство», «Мистические страхи», «Самоотношение», «Отвержение», «Школа, учеба», «Общение со старшими».

4. Предикторами, способствующими снижению показателей повседневного стресса, выступают удовлетворенность жизнью (общий уровень удовлетворенности жизнью, удовлетворенность взаимодействием в сферах «Друзья», «Семья», «Школа», «Я сам»), социальная поддержка (эмоциональная и инструментальная), психологическое благополучие (автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие), ряд параметров социально-психологической адаптации (интернальность, самопринятие, принятие других, стремление к доминированию), а также стрессоустойчивость, вовлеченность и жизнестойкость.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВОСПРИЯТИЯ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ ПОДРОСТКАМИ С РАЗНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ**

## **1.1 Проблема стресса в современной психологии**

### **1.1.1 Понятие стресса и современные подходы к его изучению**

Говоря о стрессе, в первую очередь необходимо определить, что вкладывается в данное понятие. Сам термин используется в современном мире достаточно широко, как для описания внутренних, так и внешних состояний. Трактовки понятия «стресс» часто отличаются, в том числе в зависимости от того, в какой парадигме идет исследование данного феномена (Бодров, 2004; Ramanathan, Desrouleaux, 2022). Разные области науки изучают разные аспекты, связанные со стрессом: как с точки зрения психологии, так и со стороны физиологии, социологии и пр. Данный термин также использовался в разных науках для обозначения разных элементов: стимул, реакцию на стресс, последствия (Lu, Wei, Li, 2021). Также, «стресс» может по-разному восприниматься в зависимости от культурного контекста, так, например, в восточной культуре стресс рассматривается как отсутствие внутреннего покоя, в западной – как потеря контроля (Verma, Balhara, Gupta, 2011).

В современной психологической науке существует несколько подходов к определению данного понятия: как сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие (в контексте данного понимания

используются понятия «стресс-фактор» (Малозёмов, Жданова, Лагунова, 2019), «стрессор» (Головей, Галашева, 2022)); в качестве субъективных реакций, отражающих внутреннее состояние напряжения (например, при рассмотрении стресс-реакций в развитии осложнений после перенесенных заболеваний, медицинских вмешательств (Волков В.Е., Волков С.В., 2016) и для выявления причин и механизмов возникновения стресса с учетом личностных и ситуационных факторов (Мельникова, 2018)); как неспецифические характеристики физиологических и психологических реакций организма при экстремальных воздействиях, вызывающих адаптационную активность (Колесник, 2020). Щербатых Ю.В. описывает стресс как неспецифическую реакцию организма на сильные или длительные воздействия, запускающие адаптационный механизм. При этом, при описании воздействий на организм, он отмечает, что такие воздействия могут поступать как из внешней среды, так и со стороны внутреннего мира (Щербатых, 2012). В общем виде стресс может трактоваться как многомерный процесс взаимодействия личности и ситуации, а также реакция личности на данную ситуацию (Трифоновна, 2012; Холмогорова и др., 2019).

Переходя к истории изучения стресса, предпосылкой к возникновению концепции считается созданное Клодом Бернаром (1867) учение о гомеостазе как об относительном постоянстве состава и свойств внутренней среды организма. Первые упоминания о стрессе наблюдаются в работах канадского психолога и физиолога Г. Селье в рамках описания общего адаптационного синдрома. При этом, сам термин «стресс» в его работах изначально отсутствовал, так как на тот период времени он использовался для обозначения нервно-психического напряжения (Селье, 1960). Физиологические аспекты стресса были освещены Уолтером Кэнноном ещё в 1914 году. Считается, что впервые сам термин «стресс» в качестве психологического понятия он использовал в 1935 году, описывая реакцию на угрозу гомеостазу в качестве «бегства или борьбы» (Lu, Wei, Li, 2021). Впоследствии, Г. Селье применил

данный термин для обозначения общего адаптационного напряжения (1960), в качестве неспецифического ответа организма на предъявляемые требования (Селье, 1982; Ramanathan, Desrouleaux, 2022).

В отечественной науке также проводились исследования феномена стресса. Так, еще в 1924 году автор учения о высшей нервной деятельности Иван Петрович Павлов выдвинул предположение о том, что нервное перенапряжение вызывает преждевременное старение организма. Далее, И.П. Павлов экспериментальным путем подтвердил изменения нервной деятельности во время стресса, выражающиеся реакциями торможения и возбуждения, что говорило о том, что стресс способен вывести человека из состояния равновесия, тем самым приводя к состоянию апатии или гиперактивности (Галкина, 2018). В 1934 году Дмитрий Николаевич Насонов своими исследованиями показал, что содержимое живой клетки однотипно реагирует на любые изменения окружающей среды. Так фактически был открыт стресс, но не на организменном (как у Г. Селье), а на клеточном уровне.

В отличие от Г. Селье, описывающего стресс в качестве синдрома (Селье, 1960), Р. Лазарус выделил физиологический, поведенческий и психологический уровень. Основной акцент в его трудах делается на необходимости рассмотрения не только видимых стимулов и реакций, но и протекающих психологических процессах (Лазарус, 1970).

Определяя стресс в виде неспецифического ответа организма, Г. Селье назвал это явление «адаптационным синдромом» и выяснил, что он протекает в несколько стадий. Первая – реакция тревоги, которая состоит в мобилизации защитных сил организма. Вслед за первой стадией наступает вторая, заключающаяся в адаптации. Стадия истощения (третья) характеризуется снижением защитных сил организма и уровня реакций.

Также Г. Селье было отмечено, что недостаточный уровень стресса в жизни человека может стать определяющим фактором низкой адаптации в обществе. По данным Киришбаума Э.И., Еремеевой А.И., именно благодаря

наличие препятствий внутреннего и внешнего плана, формируется и развивается личность. Сложности в жизни стимулируют деятельностную активность, а также расширяют разнообразие связей личности с миром (Газиева, 2018). Таким образом, стресс может отражаться на человеке по-разному, как приводить к дезорганизации деятельности, так и повышать адаптационные возможности (Анохин, 2008).

Принято выделять положительную и отрицательную формы стресса, эустресс и дистресс соответственно (Мандель, 2019). При этом, существует мнение, что не имеет значения, положительная или негативная ситуация, влияние стресса на продолжительность жизни и работоспособность зависит от множества других факторов (используемые поведенческие стратегии, опыт и пр.) (Bienertova-Vasku, Lenart, Scheringer, 2020).

Уделяя внимание подходам к описанию стресса, М. Перре (Перре, 2012) разделяет стрессовые события на макрострессоры (критические, изменяющие жизнь события) и микрострессоры (повседневные события). Под критическими, изменяющими жизнь событиями понимают такие события, которые соответствуют следующим критериям: они имеют локализацию во времени и пространстве, что выделяет их на фоне хронических стрессоров; они требуют качественной структурной реорганизации; сопровождаются стойкими аффективными реакциями, а не только кратковременными эмоциями (Гаранян, Холмогорова и др., 2007).

Как уже было отмечено ранее, существуют три основные парадигмы в рамках изучения влияния стресса на здоровье и поведение человека – влияние стресса на физиологические процессы, психологическое состояние и поведение (Sigfusdottir et al., 2017).

Первая фокусируется на влиянии стресса на физиологические реакции организма. Так, в ходе эволюции люди научились справляться с редкими ситуациями острого стресса, при этом, в современном мире, постоянное влияние стрессоров, заставляющих повторно активировать адаптационные

механизмы организма, может иметь негативные последствия для психического и физического здоровья в долгосрочной перспективе (Danese, McEwen, 2012). Стресс может быть как пусковым, так и усугубляющим фактором многих заболеваний и патологических состояний (Yaribeysi et al., 2017). При стрессовых воздействиях в кровь выделяются гормоны, под воздействием которых изменяется порядок работы органов и систем организма. Если у человека такое состояние длительное – это может отразиться на его здоровье. Пролонгированные угрозы и травмы способны вызвать возникновение посттравматического, хронического стрессового расстройства (Ahmadi et al., 2021; Гаранян, 2013).

Существуют исследования, которые эмпирическим путем подтвердили такие особенности воздействия стресса на организм. Так, социально-экономическое неблагополучие и сложности в межличностных отношениях связаны с повышением нагрузки на организм и повышенным риском смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, снижением когнитивного и физического функционирования (Seplaki et al., 2006; Yaribeysi et al., 2017). Также, психологические процессы и социальные условия влияют на процессы внутри организма, а биологическое функционирование и предрасположенность личности определяют то, какие стимулы выбирает индивид из окружающей среды (Rutter, 2002; Repetti, Robles, Reynolds, 2011). Также, в исследованиях были получены данные, указывающие на специфику соотношения психологических и физиологических характеристик в субъективном переживании стресса (Петраш, 2018).

Таким образом, современные исследования показывают, что существует взаимосвязь между различными психофизиологическими системами, которые реагируют на стресс. При этом, незначительные изменения в одной системе, вызванные стрессом, могут влиять на функционирование других подсистем.

Вторая парадигма фокусируется на воздействии стресса на эмоциональное состояние и психическое здоровье (Dohrenwend В.Р., Dohrenwend В.С., 1969; Aneshensel, Rutter, Lachenbruch, 1991). Основываясь на исследованиях, показывающих, что стрессовые события способствуют возникновению психических расстройств, в изучение стресса включили рассмотрение социального опыта и обстоятельств, связанных с риском возникновения у человека проблем психического здоровья (Dohrenwend В.Р., Dohrenwend В.С., 1969; Turner, Wheaton, Lloyd, 1995; Pearlin, 1999). Таким образом, как единичные негативные жизненные события, так и хроническое напряжение (в связи с бедностью, физическим и психологическим насилием, конфликтами внутри семьи), могут способствовать возникновению эмоциональных проблем (Dohrenwend, 1990; Aneshensel, Rutter, Lachenbruch, 1991; Aneshensel, 1992; Turner, Lloyd, 1999; Ross, 2000). Также немаловажен предыдущий опыт, заключающийся в степени владения стратегиями поведения и способами управления стрессом (Бассин, 1969; Perzow et al., 2021).

Третья парадигма опирается на результаты работ в области криминологии и социологии, изучающих отклоняющееся поведение и его связь с социальной средой (Cohen, 1955; Cloward, Ohlin, 1960; Merton, 1996). Признано, что социальная среда способна оказывать мощное воздействие на состояние здоровья и поведение человека - напряжение и конфликты на социальном и межличностном уровнях могут влиять на уровень стресса (Sigfusdottir et al., 2017). В то время как «физиологическая» и «психологическая» парадигмы фокусируются на индивиде как единице анализа, «социологическая» парадигма работает на двух различных уровнях – групповом и индивидуальном (Duncan, Raudenbush, 1999; Sampson, Morenoff, Earls, 1999; Billari, 2015). Так, одни и те же социальные механизмы могут действовать на личность на различных уровнях (Bernburg, Thorlindsson, Sigfusdottir, 2009). Место пребывания (уровень урбанизации или естественность среды) человека также может оказывать

воздействие, как на физиологический, так и психологический уровень стресса (Ewert, Chang, 2018). Помимо этого, учитывается социальное взаимодействие, которое может проявляться как в поддержке, так и отвержении со стороны ближайшего окружения (Лифинцева, 2012; Арипова, Крюкова, 2019). Отмечено, что стресс способен воздействовать на изменения функционирования личности в обществе, отношение личности к семье (Totenhagen et al., 2012), работе, друзьям, снижать удовлетворенность собственной жизнью (Холмогорова, Горчакова, 2013), оказывать влияние на психологическое и соматическое здоровье человека (Харламенкова, 2016). Следовательно, существует множество социальных факторов и условий, которые могут повышать вероятность проявления негативных реакций. Они включают, как хронические стрессоры, такие как постоянные семейные конфликты, так и острые события, такие как внезапная потеря близкого человека, а также события, происходящие в рамках более широких социальных рамках.

Таким образом, концепция стресса, разработанная на основе «общего адаптационного синдрома» Г. Селье, в настоящее время значительно расширилась и эволюционировала (Lu, Wei, Li, 2021). Основная особенность современного этапа изучения стресса заключается не только в междисциплинарном использовании данного понятия, но и в различных подходах к изучению стресса в одной и той же науке. Так, стресс рассматривается на различных уровнях: физиологическом, психологическом, поведенческом и групповом, используя различные теоретические точки зрения, различную терминологию и нередко фокусируясь на разных переменных (Sigfusdottir et al., 2017).

### 1.1.2 Совладание со стрессом

Рассмотрение ресурсов, способных помочь человеку справиться со стрессом, наряду с собственными личностными характеристиками, социальной поддержкой, указывают на то, что человек в большей степени способен сам контролировать именно способы, которые он использует с целью совладания со стрессом (Чиксентмихайи, 2020). Переходя к стратегиям совладания со стрессом, следует рассмотреть концепцию А.А. Реан, согласно которой адаптивный процесс может идти по двум направлениям (по векторам активности «наружу» и «внутри»). В рамках внешнего воздействия, человек активно влияет на среду, при векторе активности «внутри» происходит преобразование поведенческих стереотипов и установок человека. Они не встречаются в чистом виде, ввиду чего был описан третий вектор, согласно которому личность, оценивая собственные силы и требования среды, сочетает оба описанных вектора активности между собой (Реан, 2022).

Говоря о стратегиях совладания со стрессом, важно уделить внимание такому понятию, как копинг, которое было введено в рамках транзактной модели стресса. Согласно данной концепции, стресс и переживаемые эмоции представляют собой результат взаимодействия средовых процессов и человека. Данный процесс зависит как от контекста, так и от оценки ситуации самим человеком (Folkman, Schaefer, Lazarus, 1979; Lazarus, 2006). Совладающее поведение включает в себя те действия и стратегии поведения, которые человек использует для того, чтобы справиться со стрессом и нивелировать его последствия.

Как правило, копинги проявляются в произвольных и сознательных действиях личности (Folkman, Schaefer, Lazarus, 1979; Lazarus, 2006; Журавлев и др., 2008), хотя некоторые исследователи относят к ним все проявления регуляции, в том числе, и произвольные, неосознаваемые (Compas, 1998; Човдырова, Пяткина, 2021).

Модель Лазаруса и Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984) включает в себя восемь стратегий копинг-поведения, среди которых выделены: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. При этом, помимо индивидуальных особенностей человека, на совладающее поведение могут оказывать воздействие социокультурные факторы, среди которых исследователи отмечают принятые в обществе правила и нормы, воспитание и др. (Markus, Kitayama, 1994; Greenberg, Leguna, Calderon, 1997; Гущина, Крюкова, Екимчик, 2014).

Как правило, выделяют материальные, физические, психологические и социальные виды копинг-ресурсов. К материальным ресурсам относят деньги, имущество и другие материальные блага, к физическим – показатели здоровья человека, его выносливость и пр., психологическими ресурсами выступают убеждения человека, его самооценка, личностные качества, к социальным – социальные связи человека (Суховой, Коваленко, Носов, 2018).

Можно выделить два вида копингов: ориентированные на проблему (направлены на источник стресса) и на эмоции (направлены на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором) (Losoya, Eisenberg, Fabes, 1998).

В сравнении с эмоционально-ориентированными стратегиями, проблемно-ориентированные копинги, оцениваются как более эффективные и связаны с более продуктивной деятельностью (Lazarus, Folkman, 1984). При этом, эффективность и склонность к выбору тех или иных копингов зависит от

контекста ситуации (Цветкова, 2018) и от того, насколько сильные эмоции испытывает человек в конкретной ситуации (Brown, Westbrook, Challagalla, 2005). Имеются данные, свидетельствующие о пользе эмоционально-ориентированных стратегий в неконтролируемых ситуациях (Miller, Green, 1985), а проблемно-ориентированных в относительно контролируемых (Compas, 1998).

Отмечено, что эффективность использования стратегий может меняться в зависимости от развития ситуации. Например, отрицание, которое, как правило, оценивается как малопродуктивная стратегия, в определенных обстоятельствах и временных границах, с целью защиты человека от неприятных переживаний, может быть полезной, подразумевая отрицание наличия стрессовой ситуации (Кленова, 2015; Есетова, Мун, 2020).

Овладение способами преодоления напряжения и коррекции собственного поведения занимают значительное место в формировании стрессоустойчивости (Михеева, 2010). Показателями эффективности применения копингов выступают их разнообразие и частота применения (Hardie, Critchley, Morris, 2006; Vonanno, Burton, 2013). Исследования показывают, что разнообразие репертуара копинг-стратегий способствует совладанию со стрессом. Частота применения стратегий совладания способствует разрешению проблем и снижению субъективного стресса (MacCrae, Costa, 1986). Таким образом, можно сказать, что копинг – это гибкий механизм, который может смягчить психологические последствия чрезмерного стресса (Compas et al., 2017).

Ряд авторов, в качестве одного из факторов, способствующих успешному преодолению стресса, выделяют стрессоустойчивость личности (Федоренко, 2009; Ковалевская, 2018; Львова, 2021; Урусова, Бостанова, 2022). Стрессоустойчивость в общем виде представляет собой совокупность качеств (психофизиологических, интеллектуальных, волевых и пр.), позволяющих успешно переносить большие нагрузки без значительных последствий для себя

и окружающих (Газиева, 2018). Стрессоустойчивость связывают с успешностью личности в деятельности (Бодров, 2006), мотивацией, высоким уровнем внутреннего локуса контроля, самооценки, адаптацией (Михеева, 2010).

Ряд исследователей связывают стрессоустойчивость с жизнестойкостью, которая способствует снижению воздействия негативных факторов стресса и позволяет личности справиться с трудными жизненными ситуациями (Ананьева, Ерошенкова, Разуваева, 2022). В контексте модели С. Мадди жизнестойкость включает в себя убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса (Никитина, 2017).

Жизнестойкость выступает в качестве адаптационного ресурса, включающего в себя такие компоненты, как вовлеченность, контроль и принятие риска (Кива, Перелыгина, Андреева, 2016; Мишина, 2018). Компоненты жизнестойкости обуславливают получение удовольствия от собственной деятельности, уверенность в возможности влиять на происходящие в жизни события, личностное развитие посредством усвоения знаний и опыта. В противовес этому, низкая жизнеспособность порождает чувство отвергнутости, беспомощности, невозможности повлиять на происходящие события (Леонтьев, Рассказова, 2006). Развитие компонентов жизнеспособности преимущественно происходит в детстве и подростковом возрасте и главным образом зависит от взаимоотношений в семье. В зависимости от богатства впечатлений, наличия поддержки, одобрения инициативности, особенностей проявления любви со стороны родителей происходит и формирование основных компонентов жизнестойкости (Леонтьев, Рассказова, 2006; Azpiazu, Fernández, Palacios, 2021).

### 1.1.3 Феномен повседневного стресса

В изучении стресса существует подход, делающий упор на влиянии на личность критических событий в жизни (Газиева, 2018). Данный подход имеет некоторые ограничения: до сих пор не обнаружена однозначная связь между критическими событиями и функционированием человека, такие события происходят не часто и не со всеми, упускается роль субъективного восприятия события (Савенышева, 2016). В связи с этим, в исследованиях стали уделять большее внимание роли именно восприятия ежедневных (повседневных) стрессовых событий в жизни человека.

В своей жизни люди сталкиваются с самыми разнообразными событиями, способными оказать негативное воздействие на эмоциональное и физическое состояние личности. Нередко, небольшие неприятности, субъективно могут восприниматься личностью, как достаточно значительные и стрессовые (Головей, Петраш, Стрижицкая, Савенышева, Муртазина, 2018). Например, человек может испытывать волнение при выступлении на публике, опаздывать на встречу и переживать негативные эмоции по этому поводу, нервничать при ожидании общественного транспорта и др. Все эти события в глобальном масштабе не обладают большой силой воздействия, при этом, для определенного человека могут обладать субъективной значимостью. Такие ситуации Р. Лазарус описал термином повседневный стресс (Lazarus, Folkman, 1984).

Говоря об этом, в первую очередь следует изучить данное понятие. Определяя стрессоры повседневной жизни, Каннер А. Д. охарактеризовал их как раздражающие и фрустрирующие небольшие события, отражающие взаимодействие со средой (Kanner et al., 1981). Мэйбери Д. и Грэхем Д.

определяют их как частые и обычные, небольшие разрушающие или фрустрирующие события, которые происходят в повседневной жизни человека (Maybery, Graham, 2001).

В современных отечественных исследованиях отмечено, что субъективное восприятие и переживание стрессоров повседневной жизни могут вызывать перенапряжение (Головей, Муртазина, 2018; Петраш, 2021), отражаться на субъективном благополучии (Попова, Затонский, 2022). Таким образом, стрессор может являться не столько объективной сущностью определяемой сложностью ситуации, сколько его субъективным воплощением, связанным с оценкой личностью самой ситуации.

Факторы, вызывающие стресс, подразделяются на три типа: утрата того, что имеет глубокую значимость для личности; угроза воздействия, при которой личности необходимо потратить больше ресурсов, чем она способна; трудная задача, ситуация риска (Баранов, 2002). В зависимости от интенсивности и вероятности возникновения отсроченных реакций, стрессоры делятся на повседневные, интенсивные и травматические (Тарабрина, Харламенкова, Падун и др., 2017). Источниками стресса могут являться физические, психические и социальные факторы, хотя данное разделение условно, так как любое воздействие перерабатывается на фоне индивидуального опыта личности (Газиева, 2018). В зависимости от силы воздействия и времени, требуемого на адаптацию, различают макрострессоры (критические жизненные события), микрострессоры (повседневные сложности) и хронические стрессы (Абабков, Перре, 2004).

Одно из первых и наиболее широко известных исследований по данной тематике было посвящено изучению повседневных стрессоров и событий (как негативных, так и позитивных) и их влиянию на здоровье и благополучие человека. Было выявлено, что частота стрессоров повседневной жизни более тесно связана с психическим здоровьем человека, нежели кризисные события, происходящие не так часто и далеко не со всеми (Kanner et al., 1981). Эти

данные подтверждают и современные отечественные исследования, в которых отмечено, что события обыденной жизни влекут за собой нарушения самочувствия, могут восприниматься как угрожающие (Головей, Петраш, Стрижицкая, Савеньшева, Муртазина, 2018; Петраш, 2021). В сравнении с травматическими событиями, стрессоры обладают меньшей силой, но могут нести накопительный эффект и оказывать пагубное воздействие на здоровье, а также истощать физиологические и психологические ресурсы (Ryff, Keyes, 1995). Влияние повседневных стрессоров заключается не только в повышении психоэмоционального напряжения, но и снижении когнитивного функционирования (Stawski et al., 2010) и удовлетворенности собственной жизнью (Корина, Souslova, Zaikin, 1994; Головей, Галашева, 2022).

Подтверждая информацию о том, что современном мире стресс выступает неотъемлемой частью жизни – одной из самых распространенных жалоб на рабочем месте является именно состояние стресса (Zawadzki et al., 2019). Данное состояние также является одним из распространенных симптомов, побуждающих людей обращаться к врачам (Leger et al., 2016). При этом, выявлено, что негативные воздействия повседневных стрессоров наиболее выражены у людей, которые сообщают о более высоком уровне кумулятивного стресса – частого, продолжительного и длительного напряжения в различных сферах жизни (Haight et al., 2023). Стресс является фактором риска возможных негативных последствий для здоровья, а реакция человека на стресс может влиять на поведение, связанное со здоровьем (Smyth et al., 2018). Например, человек может перестать следить за режимом сна и отдыха, снизить физическую активность (Almeida et al., 2020), перестать заниматься спортом, либо наоборот заниматься спортом чрезмерно, изнашивая свой организм. Нередки случаи алкоголизации, которые люди связывают с состоянием стресса, что негативно влияет на здоровье человека (Becker, 2017; Ramchandani et al., 2018).

Говоря о психофизиологических и личностных особенностях восприятия повседневных стрессоров, исследователи отмечают повышение психической напряженности и снижение работоспособности нервной системы. Повышение тревожности, снижение самоконтроля и интернальности, в свою очередь, способствуют восприятию большего количества событий как стрессовых (Головей, Муртазина, 2018).

Хотя стресс считается обычным явлением в повседневной жизни, четкое понимание того, как часто человек испытывает его и в связи с чем, принимает решение о нём сообщить – отсутствует (Zawadzki et al., 2019). Исследования, направленные на изучение этого аспекта, показали, что люди часто сообщают о стрессе, но с различиями в зависимости от определения стресса, формулировки (наиболее часто сообщается о субъективном стрессе) и временном периоде сообщения о стрессе (Zawadzki et al., 2019). Так, например, стресс регистрируется примерно 3-4 раза в неделю (Almeida, Wethington, Kessler, 2002). При этом, в будние дни сообщалось о большем стрессе, чем в выходные дни (Zawadzki et al., 2019), что указывает на присутствие значительного количества повседневных стрессоров в жизни человека. Выявление частоты возникновения стресса важно для понимания того, какие факторы наиболее вероятно вызывают стресс, а также когда необходимо осуществлять вмешательство для снижения негативных последствий стресса (Cohen, Janicki-Deverts, Miller, 2007).

#### **1.1.4 Последствия длительно действующего повседневного стресса**

Современная жизнь наполнена ситуациями, вызывающими стресс, а длительное воздействие стресса способно оказывать влияние на человека. Из наиболее распространенных последствий для здоровья человека выделяют

неврологические расстройства, проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательной системами (Rasheed, 2016). Также, при длительном воздействии стресса, возможно проявление признаков эмоционального выгорания (Roberts, Karatsoreos, 2021) и депрессивных симптомов (Adam et al., 2010; Hussenoeder et al., 2022). После перенесенного травмирующего опыта, впоследствии хронического стресса возможны проявления астении, которая, изначально являясь защитным механизмом, может становиться патологическим состоянием, значительно воздействующим на качество жизни человека (Васенина, Ганькина, 2023). Помимо этого, существуют данные о связи длительного действующего стресса с ускоренным старением (Rentscher et al., 2019).

Исследователи сходятся во мнении о негативном влиянии повседневных стрессоров на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью, однако проблема их соотношения и механизмы влияния остаются недостаточно изученными. Установлено, что длительное влияние повседневных стрессоров проявляется в повышении уровня психоэмоционального напряжения и снижении удовлетворенности жизнью вследствие неудовлетворения повседневных потребностей (Корина, Souslova, Zaikin, 1994). В качестве предикторов, снижающих уровень повседневного стресса, выделяют эмоциональную стабильность, копинг-стратегии подавления и переоценки (Падун, Псядло, 2016).

Как уже было указано ранее, по сравнению с травматическими событиями, повседневные стрессоры обладают меньшей силой, но могут носить накопительный характер и, в долгосрочной перспективе, оказывать негативное влияние на здоровье, истощать физиологические и психологические ресурсы (Ryff, Keyes, 1995; Kanner et al., 1981). Так, показано, что у людей, переживших значительный стресс, психологическое неблагополучие может проявляться в виде негативных эмоциональных реакций и комплекса когнитивных, коммуникативных и поведенческих нарушений (Тарабрина,

Харламенкова, Падун и др. 2017).

При восприятии повседневных стрессоров важна субъективная оценка – то, насколько угрожающей сам человек считает данную ситуацию (Головей, Петраш, Стрижицкая, Савенышева, Муртазина, 2018). Имеются данные о том, что чувствительность к повседневным стрессорам имеет связь с иррациональными установками личности, её склонностью к «катастрофизации», приписывании глобального субъективного значения повседневным неприятностям (Краснова, Холмогорова, 2011). При этом, убежденность человека в собственной способности управлять событиями (самоэффективность) выступает в качестве ресурса, снижающего последствия повседневного стресса (Schönfeld et al., 2016) Также, в исследованиях выявлено, что личностные особенности реагирования на повседневный стресс являются предикторами будущих хронических заболеваний у человека (Piazza et al., 2013). Немаловажно и то, что последствия стресса нивелируются при насыщенности повседневной жизни положительными эмоциями и усугубляются при частом беспокойстве (Nelson, Bergeman, 2021). Таким образом, остается вопрос в отношении индивидуальной восприимчивости к стрессорам повседневной жизни и личностных характеристик, способных предотвратить последствия длительно действующего повседневного стресса.

## **1.2 Социально-психологическая адаптация личности в обществе**

### **1.2.1 Понятие адаптации в отечественных и зарубежных исследованиях**

Адаптация – понятие междисциплинарное, ввиду чего имеет разное смысловое толкование. В общем виде она описывается как взаимодействие живых организмов с окружающей средой, ведущее к их приспособлению к

жизни и деятельности (Крысько, 2017).

Переходя к концепциям, в рамках которых исследовалось понятие адаптации, следует отметить, что одним из первых был Ж. Пиаже, описавший адаптацию как процесс. Согласно его концепции, адаптация рассматривается, как процесс, заключающийся в единстве процессов приспособления к среде и изменения среды в соответствии с потребностями организма. Эти процессы были названы им аккомодацией – приспособлением и ассимиляцией – изменением среды (Пиаже, 2003).

О приспособлении личности к среде писал З. Фрейд, говоря о аллопластических и аутопластических формах, где первая заключается в преобразовании внешнего мира, а вторая – в преобразовании самой личности, её структуры, навыков и умений (цит. по Налчаджян, 1988).

Х. Хартманн, говорит об адаптации как важнейшей задаче развития человека с появления его на свет, и добавляет ещё одну форму приспособления человека к среде – поиск личностью среды, благоприятной для её функционирования. При этом среда, к которой необходимо адаптироваться личности, также подвержена воздействию общества (Хартманн, 2002).

В исследованиях экзистенциально-гуманистического направления присутствует акцент на самореализации и самоактуализации личности. Адаптация в данном случае рассматривается как механизм, процесс и цель личностного развития (Мельникова, 1998).

Х. Хартманн говорит о необходимости различать адаптацию и адаптированность, соответственно, как процесс и как результат этого процесса (Хартманн, 2002). Так, существуют подходы, в которых адаптацию определяют через адаптированность – адаптированный человек, согласно А.А. Налчаджян, характеризуется, как способный без длительных противоречий выполнять основную деятельность, реализовывать своё «Я» (Налчаджян, 1988). Хорошо адаптированная личность продуктивна и пребывает в состоянии психического равновесия (Хартманн, 2002). Исследования показывают, что социальная

поддержка и удовлетворенность жизнью имеют связи с адаптивностью: связь между адаптивностью и удовлетворенностью жизнью выше у людей с более высоким уровнем социальной поддержки (Zhou, Lin, 2016).

Для успешной адаптации человеком используются разнообразные адаптационные стратегии, ориентированные преимущественно на физиологические, психологические, либо социальные ресурсы. Для успешной адаптации необходим баланс всех имеющихся ресурсов. Например, использование только социальных ресурсов может привести к тому, что человек будет прибегать к использованию манипулятивных воздействий, а использование только психологического вектора приведет к постоянному процессу рефлексии и уходу личности в себя (Крысько, 2017).

Адаптивность является свойством, от которого зависит функционирование личности и варианты преодоления трудностей. Она заключается в способности адаптироваться, приспособиться к условиям окружающей среды. Психологическая сторона адаптивности является основой для проявления личности в социуме (Колпакова, 2015). Выделяют три вида адаптивности: внутренняя, внешняя и смешанная. Внутренний вариант адаптивности подразумевает полную адаптацию посредством перестройки систем и функциональных структур личности. Внешняя - такой вариант адаптации, при котором личность, не перестраиваясь внутренне, остается самодостаточной. При смешанном варианте адаптивности происходит приспособление к окружению, его ценностям и нормам, при сохранении личностью своей индивидуальности и своего «Я» (Крысько, 2017).

Рассматривается также понятие истинной и мнимой адаптации, при котором используется только «внешний» или «внутренний» вектор активности. Например, в рамках внешнего критерия личность может полностью соответствовать требованиям группы, но испытывать внутренний дискомфорт и, наоборот, в рамках внутреннего критерия, личность может испытывать комфортное эмоциональное состояние, но проявлять дезадаптивное поведение,

проявляющееся в конфликтности, противоправных действиях и пр. (Реан, 2022).

Данная теория имеет точки соприкосновения с концепцией личности А.Ф. Лазурского, описывающей уровни, согласно которым, на низшем уровне находятся люди, недостаточно приспособленные, на среднем те, кому удалось приспособиться к окружающей среде, а на высшем – те, кто сам способен изменять среду (Лазурский, 2000).

Адаптивный механизм запускается в условиях ситуации, которая возникает при преобразованиях в среде (или переходе из одной среды в другую), а также при невозможности достижения человеком новых целей в прежних условиях. В момент обнаружения этих несоответствий у субъекта возникает внутренняя напряженность, которая заставляет искать выход из некомфортной ситуации. Так, в рамках когнитивного подхода адаптация является следствием конфликта, который представляет собой диссонанс между установками личности и реальной ситуацией, вследствие чего следует реакция приспособления (Фестингер, 2018).

Так, понятие адаптации прошло длительный путь развития в зарубежной и отечественной психологии. Различные научные деятели, изучая данный феномен, отталкивались от разных направлений, видов адаптации, поэтому вплоть до 80-х годов 20 века отсутствовало единое определение адаптации и общее понимание ее механизмов.

### **1.2.2 Подходы к определению социально-психологической адаптации**

Социально-психологическая адаптация понимается, как способность человека вступать в отношения, сотрудничать с обществом, приспособливать своё внутреннее состояние и поведение к требованиям социума (Samadi, Sohrabi, 2016).

Говоря про социально-психологическую адаптацию, Н.А. Свиридов отмечает, что она может быть определена как вступление личности в социум посредством взаимодействия внутри группы. В данном случае человек приспосабливается к формам мышления и поведения, отражающим систему ценностей и норм группы, в которую он стремится вступить (Свиридов, 1974). К объективным показателям социально-психологической адаптации общепринято относить то, что связано с деятельностью и общением – межличностное взаимодействие внутри группы (Меерсон, 1981). Что же касается субъективного аспекта, то он заключается в восприятии человеком происходящих изменений (Ошуркова, 1995).

Выделяют два типа социально-психологической адаптации: прогрессивная (достижение «полной адаптации») и регрессивная, иначе именуемая как конформная (формальная «внешняя» адаптация, выполнение норм, ограничивающее саморазвитие и плодотворное взаимодействие личности в обществе) (Мудрик, 2013; Крысько, 2017). Существует мнение, что лишь прогрессивный вариант адаптации ведет к истинной социализации, а следование конформистской стратегии приводит к сложностям в соблюдении норм, конфликту ожиданий, стереотипности поведения (Тюрина, 2007).

Говоря об адаптации, следует упомянуть и о защитных механизмах. Когда человек использует механизмы психологической защиты, это повышает его адаптивный потенциал. То есть, сталкиваясь с разными жизненными событиями, человек получает опыт адаптации, который затем он способен использовать и в других жизненных ситуациях. Как свидетельствуют исследования, защитные механизмы формируются вследствие значимых, травмирующих событий, особенно в раннем возрасте (Бассин, 1969). Так как защитные механизмы психики служат способом психологической адаптации, существует точка зрения, рассматривающая социально-психологическую адаптацию как способ защиты личности. С её помощью устраняется внутреннее напряжение, которое возникает у личности при взаимодействии с социумом.

Когда же человек использует механизмы психологической защиты, это повышает его адаптивный потенциал, что способствует успешности социально-психологической адаптации.

К функциям социально-психологической адаптации относят достижение баланса и эффективности деятельности (самой личности и группы, в которую человек вступает), сохранение психологического комфорта и здоровья, самореализацию и развитие творческого потенциала личности, самопознание и самокоррекцию (Крысько, 2017).

Началджан А.А. выделил нормальный, девиантный и патологический вид социально-психологической адаптации. Нормальная адаптация является процессом, который ведёт к стабильной адаптированности в типичных жизненных ситуациях, адаптация к которым происходит в соответствии с социальными нормами и без нарушения целостности личности. Девиантная адаптация ведет к удовлетворению потребностей личности без учета требований общества, что может вести к непринятию со стороны группы. Патологическая адаптация реализуется посредством незрелых защит и разрушительных форм поведения, что может вести к нарушению функционирования личности в обществе (Налчаджян, 1988).

С точки зрения экзистенциально-гуманистического подхода человек рассматривается не как носитель инстинктов, посредством контроля которых определяется успешность его функционирования в обществе, а как творческая личность, располагающая свободой выбора и способностью реализовать свой потенциал. В отечественной науке, в том числе, в работах Л. А. Коростылевой говорится о соотношении самоактуализации человека и его адаптации. Так, адаптация как механизм приспособления личности к среде опирается на иерархию потребностей. Потребность в самоактуализации в соответствии с концепцией А. Маслоу, является высшей и, в процессе адаптации, через удовлетворение базовых потребностей люди движутся именно к ней (Коростылева, 2005).

К нарушениям социально-психологической адаптации относят неспособность человека быть верным своему предназначению, творческому «Я», а также шаблонность мышления и поведения, отсутствие спонтанности (Мертон, 2006). В основе данных нарушений могут лежать неадекватные реакции личности на четыре экзистенциальные категории: смерть, свободу, одиночество, бессмысленность. Их осознание может вызывать у человека тревогу; стремясь избежать этого осознания, люди могут использовать иррациональные механизмы защиты. Например, избегая одиночества, человек может стремиться к симбиотическому союзу или конформному поведению по отношению группе. Прибегая к иррациональным механизмам, человек не только не избавляется от тревоги, но и искажает реальную действительность, тем самым препятствуя успешной социально-психологической адаптации. С другой стороны, принятие этих экзистенциальных категорий может являться залогом успешной адаптации (Ялом, 2004). При этом, существуют исследования, отмечающие ресурсную составляющую одиночества, заключающуюся в личностной важности уединения для самопознания и оценки жизненной ситуации (Петраш, 2021).

Социальная адаптированность личности – это не только ключевое условие психологической зрелости человека, но и показатель его социальной зрелости (Zhang, 2014). Например, такие явления в межличностном взаимодействии, как сатира, ирония, «смех из-за вежливости» являются примерами внутреннего конфликта с отрицательными (Zinchenko, 2015) и положительными эмоциональными стимулами (Zinchenko et al., 2017). То есть, уровень социальной адаптации личности тесно связан с эмоциональным восприятием ситуации и собственным контролем (Zhou et al., 2016). Люди с высокой социальной адаптированностью проявляют принятие других, а также удовлетворенность взаимоотношениями с окружающими (Галашева, Головей, 2023в). У них отмечен более высокий эмоциональный интеллект (Otto et al.,

2001), они способны контролировать свои эмоции и поддерживать баланс взаимодействия с социумом. С другой стороны – люди, у которых проявляются сложности в адаптации, также испытывают сложности в эмоциональной регуляции и восприятии событий (Wang, Lin, Yu, 2005). Так, эмоциональный интеллект может являться предиктором адаптированности личности и способствует развитию гармоничных отношений с внешней средой, что позволяет более эффективно справляться с проблемными ситуациями, стрессом и конфликтами (Lopes et al., 2004).

### **1.3 Психологические особенности подросткового возраста**

#### **1.3.1 Место подросткового возраста в онтогенезе человека**

Подростковый возраст характеризуется как период развития, находящийся между детством и взрослостью, который имеет биологическое начало и определяемый культурой конец (Матюхина и др., 1981). Границы этого периода имеют условный характер, особенно, если учитывать современные тенденции «отсроченного взросления» (Ядова, 2018).

В современной науке существует представление о наличии возрастов, определяемых с позиций разных наук: хронологической (число прожитых лет с момента рождения), биологический (уровень развития организма и его систем), социальный (соответствие нормам воспитания и обучения, принятых в обществе), психологический (уровень личностного и психического развития) (Толстых, 2023).

Официально подростковый возраст, согласно приказу Минздрава Российской Федерации № 154, определяется от 10 до 17 лет, при этом, подразделяясь, на младший (от 10 до 14 лет) и старший подростковый возраст

(от 15 до 17 лет). Всемирной организацией здравоохранения понятие «молодые люди» трактуется как лица в возрасте от 10 до 24 лет. Данная группа включает в себя подростков в возрасте 10-19 лет (с разделением в 10-14 и 15-19 лет) и молодежь в возрасте 15-24 лет (Чичерин и др., 2019).

При рассмотрении современных исследований, Обухова Л.Ф. отмечает, что подростковый период охватывает возраст от 11 до 20 лет (Обухова, 2015). Выготский Л.С. выделяет пубертатный период с 14 до 18 лет. При этом, личности в данном возрасте необходимо миновать кризисы 13 и 17 лет (Выготский, 2014). Данный возраст делится на младший и старший подростковый и отмечается, что переход из одной возрастной группы в другую протекает через кризис 13 лет. Рассматривая происходящие с подростком изменения, можно сказать, что этот возраст, в целом, является достаточно кризисным (Косякова, 2007).

Эльконин Д.Б. установил границы между 10-11 и 15-16 годами делая основной акцент не на физическом развитии, а на появлении новообразований, обусловленных сменой ведущего типа деятельности и «чувства взрослости», когда подросток переживает ощущение, что он уже не ребенок, в связи с чем требует признания равных прав со взрослыми (Эльконин, 2007). Мухина В.С. определяет подростковый возраст от 11-12 лет до 15-16 и обосновывает развитие подростка через идентификацию и обособление. В данный период возникает стремление идентифицировать себя со сверстниками и обрести себя как личность, что порождает потребность в отчуждении от тех, кто ранее оказывал на подростка влияние (Мухина, 2022). При этом благополучие внутри семьи и близость семейных взаимоотношений положительно влияет на развитие идентичности подростков (Галашева, Веселова, 2020).

Существуют разные подходы к описанию развития личности. Биогенетические и социогенетические теории развития уделяют внимание детерминантам, а сам процесс развития трактуется как созревание, стадии которого predetermined. Биогенетический подход считает отправной точкой

процессы, происходящие внутри организма. Одной из таких концепций выступает теория рекапитуляции С. Холла, который соотносит подростковый возраст с эпохой романтизма, включая в себя период с момента полового созревания (12-13 лет) до наступления взрослости (22-25 лет) (Савихин, 2015). Согласно концепции З. Фрейда человек в процессе жизни проходит этапы, различающиеся способом фиксации либидо и удовлетворения инстинкта жизни, соотнося подростковый период с генитальной стадией развития (12-18 лет).

В противовес данным концепциям, социогенетические теории объясняют свойства возраста, исходя из особенностей общества и взаимодействия с другими людьми. Левин К. определяющим фактором развития считает окружение. Левитов Н. рассматривает подростковый возраст как период, когда ребенок находится в поиске своего места в обществе. При исследовании молодежных групп отмечено, что в качестве критерия определения возраста может выступать социализация (Подольный, 2010). Социализация, согласно подходу А. В. Петровского и Г. М. Андреевой, происходит через освоение основных сфер деятельности, общения и самосознания. Таким образом, подросток осваивает новые виды деятельности, вступая в новые межличностные отношения, расширяя осознание себя посредством самопознания, самонаблюдения и пр. Изменение роли факторов и агентов социализации, определяют и изменения, происходящие с самим подростком, пребывающим в качественно новой социальной среде (Рослякова, Пташко, Черникова, 2018).

### 1.3.2 Физиологические изменения в подростковом возрасте

Подростковый возраст является периодом кардинальных физиологических изменений, связанных с активным ростом и развитием организма и половым созреванием подростка. Основная часть значительных изменений происходит за первые несколько лет этого периода.

Говоря о механизмах, запускающих изменения, следует отметить ключевую роль гипоталамуса: в 8-14 лет в организме повышается секреция веществ, стимулирующих выработку в кровь гормонов, которые у юношей вызывают увеличение выработки тестостерона, а у девушек стимулируют увеличение уровня эстрогенов. В ответ на повышение уровня мужских и женских гормонов в организме проявляются внешние признаки созревания. Скачок роста у девушек, как правило, происходит раньше, чем у мальчиков (Савченков, 2014).

Быстро начинают свое развитие все части тела, ткани и органы, неравномерность роста вызывает сложности в координации движений. Стремительное физическое развитие может приводить к нарушению и сложностям в работе сердца (Пшеничная, Прохоров, 2021), кровеносной системы, легких, кровоснабжении головного мозга (Андреева, Мишина, 2005). В данном возрасте дыхание становится глубже, увеличивается объем легких, и к моменту окончания созревания достигает уровня взрослых (Эхаева, 2018). Кровоснабжение затруднено, в связи, с чем возникают головные боли и утомляемость подростка. При этом отмечено, что малоподвижный образ жизни подростков может способствовать возникновению проблем со здоровьем, включая сердечно-метаболические и психические расстройства (van Sluijs et al., 2021).

Многие из этих изменений в организме могут стать причиной беспокойства или гордости, особенно у подростков, опережающих или отстающих в развитии других. Появляется неустойчивость эмоциональной сферы, что может активизировать возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. Все эти изменения требуют от подростка адаптации.

Говоря о внешних факторах, влияющих на половое созревание, исследователи отмечают, что экологическая обстановка, а именно – проживание в более загрязненной среде обитания может снижать темп полового созревания (Маркова, Соболева, 2022). Негативное влияние среды в период школьного обучения (в том числе режим сна и отдыха, учебные нагрузки, длительное пребывание в сидячем положении, нагрузка на зрение и пр.), может способствовать увеличению количества хронических заболеваний детей и подростков, к моменту окончания обучения (Чичерин и др. 2019).

Говоря о современных тенденциях полового созревания, установлено, что признаки инициации полового созревания у подростков проявляются раньше, современные подростки опережают предыдущие поколения в выраженности вторичных половых признаков. Это может говорить о новом витке акселерации, что позволяет пересмотреть нормативы развития (Кучма и др., 2012; Салдан и др., 2019). При этом об ускорении физического развития детей говорили отечественные ученые еще в 1974 году (Властовский, Ямпольская, 1974).

### **1.3.3 Психологические новообразования подросткового возраста**

Подростковый период характеризуется не только физическими переменами, но и переменами в личностной сфере. Несмотря на то, что основная часть значительных изменений происходит в первые несколько лет,

глубокие изменения в поведении, ролевых отношениях и восприятии себя происходят в течение всего этого периода жизни. Так, среди новообразований выделяют чувство взрослости, развитие самосознания, склонность к рефлексии, формирование идеала личности, интерес к противоположному полу, особое развитие волевых качеств, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, самоопределение.

Именуя данный период переходным, необходимо рассмотреть предпосылки: внутренние можно связать с активной перестройкой организма, вследствие чего, у подростков повышаются утомляемость, возбудимость и раздражительность; внешними предпосылками выступают изменение характера ведущей деятельности и возникновение новых требований, предъявляемых подростку (Клочко, 2003). Описывать положение подростка в системе отношений можно как дисгармоничное. На этом фоне происходят и «внутренние» трансформации в виде изменения «Я-концепции» (Сирота, 2014), которые могут сопровождаться нестабильностью самооценки (Гуткина, 2018). Также, отмечается следующие категории проблем, с которыми может столкнуться современный подросток: проблемы, связанные с погруженностью в интернет, безопасностью, общением, проблемы становления идентичности, во взаимоотношениях с родителями и в школе (Регуш и др., 2023).

Шпрангер Э. отмечает, что подростковый период связан с кризисом, характеризующимся стремлением подростка избавиться от зависимой детской позиции. В данном возрасте новообразованиями выступают открытие «Я», рефлексия, осознание своей индивидуальности (Фельдштейн, 1996). Кризис подросткового возраста рассматривается в качестве реакции на утрату статуса ребенка (Х. Решмидт), что связано с изменениями в организме, неуверенностью в собственной компетенции, а также несоответствием биологических и психофизиологических возможностей социальным. Ведущее новообразование – чувство взрослости, подросток стремится быть и считаться взрослым (Эльконин, 1989).

В период подросткового возраста происходят изменения, которые оказывают влияние на формирование образа «Я» подростка, которое существенно зависит от внешней среды. Уровень физического, социального, интеллектуального и духовного развития подростков ограничен возрастными возможностями и доступностью ресурсов. Подросток стремится к самостоятельности и самоутверждению, но при возникновении проблем не всегда способен принимать ответственность за принимаемые решения и нуждается в помощи взрослых (Тихомирова, 2004).

Божович Л.И. определяла данный возраст как критический и связывала его с появлением нового уровня самосознания: осознания себя как индивидуальности. Одним из условий успешного прохождения данного периода считается наличие развитых интересов, которые позволяют подростку стремиться к новым целям, с разных сторон видеть и оценивать ситуацию (Гуткина, 2018). Современные условия предоставляют большое количество разнообразных образовательных программ и секций, открывающих возможность для всестороннего развития подростка. С другой стороны – чрезмерное обилие информации, учебная и внеучебная нагруженность жизни может негативно сказаться на физическом и психологическом состоянии подростков, повышая тревожность, враждебность, страх несоответствия требованиям, сомнения в собственных успехах (Тарасова, 2023). Так, группой риска выступают подростки с чрезмерно низкой и чрезмерно высокой нагрузкой (Аршинская, Корытова, 2020). Примечательно, что в исследованиях обнаружено, что в учебных заведениях с повышенной учебной нагрузкой отсутствуют обучающиеся с высокими показателями эмоционального благополучия (Тарасова, 2023). Такие данные говорят о необходимости учета возрастных и индивидуальных особенностей при выборе образовательных программ и видов деятельности с целью реализации личностного потенциала подростка.

Одним из новообразований подросткового возраста выступает самоопределение, которое заключается в самоидентификации и определении своего будущего места в социуме. В младшем подростковом возрасте повышается внимание к самооценке, развивается рефлексивный анализ. В этот период у подростков наблюдаются сложности в выражении мыслей, переживаний и чувств. Подростки, анализируя других, делают первые шаги в анализе собственных поступков. У них проявляется склонность к самонаблюдению, рефлексии, при этом неустойчивость представлений о себе может влечь за собой заниженную самооценку и феномен самоотвержения (Андреева, Анохина, 2006).

Самоопределение подростка строится на основе знаний о собственных возможностях, интересах, способах деятельности и коммуникации. Поскольку подростковый период характеризуется нестабильностью самооценки (Гуткина, 2018), одной из проблем, с которыми сталкиваются подростки в процессе формирования личности, является недостаток уверенности в себе и сомнения в их способности соответствовать социальным ролям, которые им накладывает общество. В связи с чем, важно уделить внимание исследованиям, отмечающих связь отношений внутри семьи и самоотношения подростка: неудовлетворенность собой слабее у тех подростков, которые отмечают позитивный характер взаимоотношений с матерью. Это говорит о том, что социальная среда способна выступать фактором защиты от негативных воздействий (de Vries, Vossen, van der Kolk-van der Boom, 2019) и позволяет сохранить адекватную самооценку подростков.

В мотивационной сфере преобладают мотивы, связанные с формированием мировоззрения (Андреева, Анохина, 2006). Изменения в эмоционально-волевой сфере приводят к тому, что подросток способен управлять своими переживаниями и реакциями. Регуляция становится более субъективно выраженной (за счет развития воли) (Гройсман, 1992).

Качественные изменения в когнитивном развитии состоят в переходе от стадии конкретных операций к формально-логическим, которые позволяют более широко использовать разнообразные когнитивные стратегии. Мышление и рассуждения становятся более разнообразными и гибкими, подросток приобретает возможность смотреть на ситуации с разных позиций. Стремление подростков к общению вызывает желание принадлежать к группе, основанной на общности целей и интересов. Подростки ориентируются на референтную группу сверстников, на их мнение и оценку. Эльконин Д.Б. определял общение как ведущую деятельность подростков, главным содержанием которой являются взаимоотношения подростков, позволяющие им определить свое место в среде сверстников (Эльконин, 2006).

В процессе вступления в общество, человек может встретиться с разнообразными опасностями, которые могут оказать влияние на его развитие. В подростковом возрасте в роли таких опасностей можно выделить педагогические ошибки, издержки воспитания, буллинг, вовлечение подростка в антисоциальные группы, употребление психоактивных веществ, искажение психосексуального развития и многое другое (Мудрик, 2013). Одной из типичных опасностей также выделяют и увеличение неполных семей (Тимофеев, 2017; Brand, 2019; Головей, Веселова, Галашева, 2021), согласно исследованиям влияния семьи, выделена склонность подростков из неполных семей к асоциальным формам поведения и эмоциональным проблемам (Thompson et al., 2008). С другой стороны, говоря о формировании системы ценностей подростков из неполных семей, они могут обладать признаками компенсаторности: наблюдается предпочтение ценностей, связанных с эмоциональной близостью, желание счастливой семейной жизни. В сравнении с полными семьями, где наиболее важными были мотивы самореализации и саморазвитие, «максимальное использование своих возможностей, способностей» (Каирова, Абугалиева, 2016).

В связи с активными преобразованиями в современном обществе,

происходят и изменения в отношении института семьи. Уделяя внимание употреблению подростками психоактивных веществ, нельзя забывать о роли родителей в развитии данной зависимости, так как аддиктивное поведение ближайшего окружения может способствовать развитию аддикции и у ребенка (Thompson et al., 2008; Jackson, Rogers, Sartor, 2016; Edwards et al., 2018). Существуют исследования, которые подтвердили взаимосвязь семьи и особенностей развития подростков, в том числе склонность подростков к аддитивному поведению. Отмечена связь материнского алкоголизма и последующей склонности подростков к употреблению психоактивных веществ (Windle M., Windle R.C., 2018). Также, говоря о данной проблеме, важно упомянуть и о научно-техническом прогрессе, который способствует возникновению новых вариантов психоактивных веществ и способах их употребления подростками, а также широкому распространению и доступности пагубной информации. Ввиду недостаточной информированности взрослых, родители могут быть не в курсе о возможных проблемах у своего ребенка.

Столкнется подросток с каким-либо из вариантов опасностей и как он справится с этими трудностями, зависит не только от воспитательного воздействия, но и от индивидуальных особенностей личности. Дело в том, что существуют опасности, которые могут затронуть любого, вне зависимости от семейной ситуации. При этом, возможные последствия основываются именно на личностных особенностях, жизненном опыте человека и его готовности к адаптации.

Выделяют подростков, которые имеют наибольшую вероятность оказаться жертвой неблагоприятной ситуации. Их подразделяют на две группы: потенциальных жертв и латентных. Потенциальными жертвами выступают подростки, которые имеют психические отклонения или инвалидность. К латентным жертвам относятся подростки, которые не имели возможности реализовать заложенные задатки в силу объективных обстоятельств (Мудрик, 2013).

Таким образом, особенности протекания глобализации, развитие экономики и прочие процессы, затрагивающие развитие общества, определяют будущий курс движения подрастающего поколения и человечества в целом (Lamy et al., 2013; Whitmee et al., 2015). В то же время, рассматривая подростковый возраст как критическую фазу, ученые указывают, что он характеризуется динамичным развитием, где взаимодействие с социальной средой формирует способности, которые человек сможет применить и развивать во взрослой жизни (Blakemore, Mills, 2014). В подростковом возрасте человек приобретает физические, когнитивные, эмоциональные, социальные ресурсы, которые являются основой для здоровья и благополучия в дальнейшей жизни. Эти же ресурсы косвенно определяют и траекторию движения следующего поколения (Patton et al., 2016).

#### **1.3.4 Роль социальной ситуации развития в становлении личности подростка**

Перед тем, как перейти к наиболее подробному изучению восприятия повседневных стрессоров подростками с разными показателями социально-психологической адаптации, следует уделить внимание роли социальной ситуации развития в данном процессе.

Обратим внимание на то, что в процессе развития на подростка оказывает влияние множество самых разнообразных факторов. Так, в науке, решающая роль в процессе развития личности, как правило, отводится первичным группам, агентам социализации, которые характеризуются особенно доверительными взаимоотношениями (Шиляева, Федорова, 2019). В связи с чем важно уделить внимание роли семьи, сверстников и образовательных заведений в процессе становления подростков. При этом, в современном обществе, не

менее важную роль играют средства коммуникации. Идеальные, нередко недостижимые образы, транслируемые средствами массовой информации, способны вызывать у подростков чувство неполноценности, нереалистичные стандарты, которые подростки могут стремиться достичь (Boys, 2014). Помимо этого, важно учитывать культурные стереотипы и нормы, которые могут содействовать в формировании у подростков проблем в самопринятии, самооценке, сложностях в межличностных взаимоотношениях (Brown, Larson, Saraswathi, 2002).

Экологическая модель У. Бронфенбреннера представлена в виде систем, в центре которых находится ребенок: микросистема, мезосистема, экзосистема и макросистема. Микросистема включает в себя близкие отношения – людей, которые оказывают на ребенка непосредственное влияние (семья, сверстники, школа). Мезосистема включает в себя взаимоотношения между областями микросистемы, взаимно влияющими друг на друга (например, родительское собрание в школе и последующее его обсуждение внутри семьи). Экзосистема включает в себя элементы социальной среды, с которыми ребенок напрямую не взаимодействует, но которые имеют влияние (социальные институты, органы власти, например, администрация учебного заведения, начальство родителей и пр.). Макросистема заключает в себе доминирующие в обществе социокультурные нормы, системы социальных представлений и установок (Веракса Н.Е., Веракса А.Н., 2014).

С самого рождения человека, его воспитанием, занимаются агенты первичной социализации, которыми, как правило, является именно семья (Мудрик, 2013). Ребенок наблюдает за значимыми взрослыми, и стремится к воспроизведению стереотипов поведения, принятых в семье. Подражание и воспроизведение моделей поведения, принятых в семье, рассматривается как один из механизмов развития (Жеманов, 2013). Таким образом, поведение ребенка может зависеть от того, какие паттерны демонстрируют взрослые. Например, присутствие у родителей зависимого поведения, может сказаться на

проявлениях аддиктивного поведения у подростка (Буянов, 2008).

В подростковом возрасте отношения между родителями и детьми переживают значимые трансформации (Mastrotheodoros et al., 2019). В раннем подростковом возрасте, родители и их дети могут придерживаться противоположных взглядов. Со временем эти взгляды сближаются, детско-родительские конфликты становятся менее острыми (Mastrotheodoros et al., 2019). По мере взросления детей, снижение поддержки родителей не является признаком ухудшения семейных отношений, а наоборот – это выступает показателем нормативного развития (Mastrotheodoros et al., 2019). Установлено, что в противовес строгому воспитанию, проявление любви и качество межличностного взаимодействия в семье вносят важный и позитивный вклад в развитие личности (Ахре et al., 2019), способствуют развитию стрессоустойчивости подростков (Лукьяненко, 2022).

Благоприятная психологическая атмосфера в семье способствует уменьшению последствий детско-родительских конфликтов (Fuentes, Motrico, Bersabé, 2003), а строгие требования к соблюдению определенных правил могут стать контрпродуктивными для развития личности. Чрезмерные требования и ограничения пагубно сказываются именно в подростковом возрасте, крайне важной стадии жизненного цикла, на которой молодые люди стремятся установить свою идентичность, автономность (Lansford et al., 2014). В исследованиях отмечено, что в современных условиях индивидуальные и семейные особенности являются факторами, позволяющим справляться подросткам со сложными ситуациями, сохраняя психологическое здоровье (Guessoum, et al., 2020).

Результаты исследований подчеркивают необходимость фигуры отца в семейной системе, из чего следует важность вовлечения мужчин в воспитание детей (Pedro, Altafim, Linhares, 2017). При этом, как эмоционально, так и по воспитательной функции, матери оказывают более сильное влияние, чем отцы. Это согласуется с тем, что, несмотря на возросшее присутствие женщин на

рынке труда, они продолжают уделять весомую часть времени уходу за детьми и бытом (Arrebola et al., 2019). Тем не менее, большая часть исследований делает акцент на необходимость учета роли и матери, и отца, т.е. традиционный состав семьи остается основным (Ахре et al., 2019).

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте являются межличностное общение со сверстниками и учебная деятельность. Таким образом, необходимо уделить внимание, помимо семьи, роли сверстников и школы.

При описании основных опасностей, с которыми может столкнуться подросток в процессе вступления в общество, описаны разнообразные педагогические ошибки (Худик, Фесенко, 2015; Мудрик, 2013). Дистресс может возникнуть во время значительных физических, эмоциональных и социальных изменений в жизни подростка и может усилиться во время перехода в среднюю школу (Yoon et al., 2023). Чрезмерное следование правилам в школе, умение делать все по указанию – в школе может быть полезно, при этом, при выходе из образовательного учреждения подросток может быть растерян, оказавшись в мире взрослых, где все не так однозначно. Показано, что участие родителей в школьной жизни оказывает влияние на учебную успеваемость, социализацию в группе сверстников (Tu, Tianying, Xiaomei, 2020).

Группа сверстников сопровождает подростка в процессе вхождения его в общество. Именно в процессе общения подросток способен удовлетворить потребность в поддержке и понимании. Взаимодействуя, подростки учатся общаться, вследствие чего могут выбирать, каким образом реагировать в разнообразных ситуациях. Подростковый возраст отличается двойственностью коммуникативных процессов: с одной стороны подросток стремится к присоединению, желает стать частью группы, с другой стороны – желает отделиться от общей массы людей, стремится к обособлению (Андреева, Анохина, 2006).

Обращая внимание на мотив взаимодействия, ученые прослеживают возрастные особенности: в младшем подростковом возрасте развивается самосознание и доминируют социальные мотивы, в старшем подростковом возрасте доминирует стремление к автономности и поиск признания в группе (Гапонова, Романова, 2012). По сравнению с начальной школой, у подростков активно расширяются социальные контакты (Шэффер, 2003). Например, занятия в секциях и кружках могут способствовать развитию опыта ролевых отношений, получению знаний об особенностях взаимодействия в разнообразных группах. Таким образом, подростки проходят фазу индивидуализации, посредством формирования образа «Я» через деятельность и общение. При этом, у современных подростков наблюдается потребность в нерегламентированном общении со взрослыми, получении обратной связи, эмоциональной поддержке, содержательной наполненности общения (Бершедова, Морозова, Овчаренко, 2023). Опыт взаимодействия с разными группами важен для подростка, особенно в ситуации неудачно построенной коммуникации в одной из групп, подросток способен реализовать себя в другой группе, где его будут принимать, и оказывать необходимую поддержку. Так, популярно среди подростков стало общение в сети интернет, позволяющее преодолевать дефицит общения, расширять круг лиц, с которыми подросток коммуницирует, что сказывается на социализации личности (Власов, 2021). Нерегламентированное общение, как уже было указано ранее, важно для подростка и имеет связь с уровнем социально-психологической адаптированности (Бершедова, Морозова, Овчаренко, 2023).

Таким образом, семья играет важную роль в развитии ребёнка. По мере его взросления, расширяется и круг лиц, с которыми взаимодействует подросток. Всё большую роль в его жизни занимают различные учреждения, средства массовой информации, сверстники. Во взаимодействии с ними, подросток осваивает новые социальные роли, изучает и принимает, либо

отвергает нормы и ценности групп, во взаимодействии с которыми, проходит его социализация (Мудрик, 2013).

## **1.4 Восприятие подростками стресса в контексте социально-психологической адаптации**

### **1.4.1 Особенности восприятия подростками повседневных стрессоров**

Подростковый возраст характеризуется особой чувствительностью к факторам и ресурсам социальной среды. Изменения происходят во всех сферах жизни и предъявляют повышенные требования к подростку (Андреева, Анохина, 2006).

В подростковом возрасте идет не только бурное психофизиологическое развитие, но и перестройка социальной практики ребенка (Обухова, 2015; Гуткина, 2018), которые необходимо учитывать при рассмотрении динамики стрессоустойчивости. Отечественные работы последних лет направлены на рассмотрение рисков современного общества, и, учитывая стрессогенность подросткового периода, указывают на важность формирования у подростков стрессоустойчивости и навыков саморегуляции (Кубашичева, 2014; Ковалевская, 2018; Иванов, Твердякова, 2022).

В подростковом возрасте в целом повышается восприимчивость к стрессу (Seiffge-Krenke, Aunola, Nurmi, 2009). Переживание стресса – это важный опыт для подростка, а овладение навыком справляться с ним важно для развития когнитивных, эмоциональных и социальных способностей. Зарубежные ученые отмечают «рост, связанный со стрессом» (Vaughn, Roesch, Aldridge, 2009), который способствует приобретению подростками широкого и гибкого репертуара для преодоления стресса и является неотъемлемой частью развития

самостоятельности и автономности (Mansfield, Diamond, 2015). Однако, когда стресс становится чрезмерным, это может нарушать развитие и препятствовать управлению ситуацией, тем самым способствуя появлению психопатологий (Perzow et al., 2021).

Исследователи этого периода отмечают кризисное состояние подростка, что свидетельствует о стрессогенности периода. Подростковый возраст является тем периодом, в течение которого резко возрастают показатели интернализирующих проблем, таких как депрессия, и есть свидетельства того, что стрессовое воздействие играет в этом определенную роль (Grant et al., 2003). Проблемы, связанные с социальной адаптацией, особенно часто наблюдаются именно среди молодежи (Rousseau, Drapeau, Platt, 2004), потому что подростковый возраст и молодость представляют собой критические этапы развития с точки зрения скорости изменений и постоянной необходимости приспособления к новым социальным ролям, нормам и ожиданиям (Berk, 2007).

При этом, кризис может вызывать дистресс, направляющий развитие по аномальному пути. Однако, существует и положительный стресс, стимулирующий развитие. По какому именно сценарию пойдет развитие ситуации, зависит как от силы стрессовых факторов, так и от личностных особенностей самого подростка. Таким образом, многие стрессоры могут иметь лишь потенциальное значение, которое может и не реализоваться в переживаниях стресса.

В исследовании Харламенковой Н.Е., Никитиной Д.А. и Дымовой Е.Н. отмечено, что дети, вступая в подростковый возраст (8-12 лет) уже способны дифференцировать собственные оценки стресса, то есть, оценивать стрессовые ситуации, как с негативной, так и с положительной стороны. При этом, позитивная оценка стресса ребенком может выступать показателем успешного совладания со стрессом, свидетельствовать о работе психологических защит (Харламенкова, Никитина, Дымова, 2023). Существуют данные о том, что смысло-жизненные ориентации и саморегуляция также способны выступать в

качестве механизмов конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте (Синельникова, Удовиченко, 2023).

Пролонгированные угрозы и травмы (насилие, неприятие, приобретение статуса беженца и пр.) могут вызывать посттравматическое стрессовое расстройство и оказывают воздействие на адаптацию личности (Ahmadi et al., 2021; Гаранян, 2013). Переживание травмы в детстве и подростковом возрасте может привести к последующим нарушениям социальной адаптации (Higgins, McCabe, 2000; Tyler, 2002; Patel et al., 2017). Хотя симптомы посттравматического стресса можно значительно смягчить с помощью психологического вмешательства (Brown et al., 2017), трудности в социальной адаптации могут остаться на протяжении длительного периода времени (Ahmadi et al., 2019), а отсутствие должной работы с этими трудностями может привести к риску возникновения депрессии и тревожного расстройства (Bosc, Dubini, Polin, 1997; Montgomery, Foldspang, 2008).

Так, можно говорить о взаимосвязи между наличием психологической травмы и показателями социальной адаптации личности (McLean et al., 2013; Ahmadi et al., 2019). При этом, распространенной реакцией на травму является избегание мыслей, связанных с ней, что может как защитить человека от неприятных воспоминаний (как правило, в краткосрочной перспективе) (Williams, 1996), так и нарушать протекание когнитивных процессов, необходимых для решения проблемы, что является следствием хронического использования стратегии избегания (Sutherland, Bryant, 2007; Vazquez, Hervas, Perez-Sales, 2008).

Существуют исследования, свидетельствующие о связи стратегий совладания подростков со стрессом и развитием психопатологий, что также сказывается на адаптации подростков (Perzow et al., 2021). Хроническое подавление мыслей может распространяться не только на травмирующие ситуации, но и в целом на стремление избегать мыслей в рамках любых негативных жизненных событий (Najmi, 2013) что впоследствии может вести к

неспособности человека ориентироваться в трудных жизненных ситуациях (Wegner, Zanakos, 1994). Таким образом, отсутствие стремления решать возникающие проблемы, преодолевать сложности значительно препятствует социальной адаптации (Ahmadi et al., 2021).

На субъективное оценивание стрессора влияет система ценностей подростка, специфика взаимодействия со средой, особенности психических процессов, что может способствовать игнорированию или реагированию на тот или иной стрессор. Таким образом, стрессовый фактор является не столько объективной сущностью, определяемой реальной «сложностью» ситуации, пространством и временем столкновения, сколько его субъективной значимостью для личности, связанной с субъективной оценкой ситуации подростком.

Преодоление стресса подростками может происходить через переосмысление и преобразование ситуаций. Например, за счет расширения круга общения, стремления к сотрудничеству, изменения социальной роли и получения преимуществ за счет нового образа (Эриксон, 2019). Конструктивное активное преодолевающее поведение подростка, в том числе за счет преобразования среды, способствует самоактуализации и реализации возможностей. Учеными отмечается связь выбираемых копинг-стратегий подростков с уровнем психологического благополучия и жизнестойкости (Миронова, 2023).

Современные исследования отмечают доминирование в структуре копинг-поведения подростков адаптивных копинг-стилей, ориентированных на решение проблем (Рокицкая, 2018). При этом, дисгармоничные отношения в семье, сильные стрессогенные ситуации способны запускать действие деструктивных форм копинг-поведения у подростков (Миронова, 2023). Подростки, склонные к деструктивному поведению, используют такие стратегии, как отрицание, избегание (Миронова, 2023), агрессивные стратегии преодоления трудностей (Одинцова, 2015) и другие неадаптивные способы

совладания, которые не позволяют им оценивать ситуацию объективно, препятствуют её эффективному разрешению (Гарнаева, Шишова, 2023).

Хронические, накопительные и неконтролируемые факторы стресса, способствуют неравенству в показателях психического и физического здоровья среди подростков (Wadsworth et al., 2016). В данном случае большую роль играют ресурсы окружающей среды. Например, проживание в бедности, психологическая травма, субъективное восприятия повседневных проблем может нивелироваться за счет адекватного функционирования семьи. Адекватная поддержка взрослых повышает устойчивость к стрессу и снижает депривацию. При этом, дети, выросшие в среде, бедной смысловыми и эмоциональными стимулами, отстают в развитии, даже при наличии относительно благоприятной обстановки развития (Матейчик, 2022).

Ребенок, получающий необходимую поддержку, обретает чувство безопасности в отношениях, доверие к людям и самому себе, проявляет инициативу. И наоборот, ребенок, которому недостает поддержки, с большей вероятностью будет обладать высокой тревожностью, повышенной чувствительностью к ситуациям отвержения (Лифинцев, Серых, Лифинцева, 2016). Ощущение отсутствия поддержки со стороны окружения или неспособность ее принять выступают негативными факторами адаптации (Батухтина, 2009).

Способствует устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов стресса также волевая саморегуляция. Предрасположенность к стрессу выше у людей с эмоциональной ригидностью, выражающейся в неспособности произвольно регулировать и менять направленность своих эмоций (Тхостов, Зинченко, 2001). Это характерно для подростков, которые находятся в активной стадии формирования личности.

Проблема адаптации к требованиям социума особенно остро стоит в подростковом возрасте, который традиционно считается кризисным (Калашникова, Петрова, 2017; Morinaj, Hascher, 2019), что связано с

необходимостью приспособления к новым социальным ролям, нормам и ожиданиям (Berk, 2007). Негативный опыт межличностного взаимодействия, психологическая травматизация в детстве и подростковом возрасте может привести к последующим нарушениям социальной адаптации (Higgins, McCabe, 2000; Tyler, 2002; Patel et al., 2017). Желание подростков испытать собственные силы, достичь успеха и заявить о себе в группе сверстников, связано с трудностями, что может привести к неправильным формам поведения (Собкин, Абросимова, Адамчук, Баранова, 2005; Echazu, Nocetti, 2019). При сложностях в адаптации, подростки могут быть склонны к рискованному поведению, что ученые связывают как личностными особенностями подростков, так и с субъективной выгодой подобных моделей поведения для подростка (Echazu, Nocetti, 2019).

Рост, связанный со стрессом, может способствовать (Mansfield, Diamond, 2015) развитию подростков, или препятствовать переходу его к хроническому и неконтролируемому стрессу (Wadsworth et al., 2016). То есть, положительный стресс может аккумулировать адаптационные ресурсы и направлять деятельность в плодотворное русло. При этом, ученые отмечают, что на сегодняшний день не так много исследований, которые проливают свет на различия в репертуарах используемых подростками адаптационных стратегий в зависимости от личностных факторов и контекста предполагаемой ситуации (Perzow et al., 2021).

Задачи, встающие перед подростком, способствуют увеличению психических нагрузок, приводящих к нарушению равновесия нервных процессов (Рейковский, 1979), что сопровождается снижением стрессоустойчивости. Отклик на стрессор у подростка может иметь стенические и астенические черты. Реагирование на стрессор по астеническому типу (в случае доминирования процессов торможения) характеризуется апатичностью, инертностью, вялостью, сниженной работоспособностью. Для стенического типа реагирования (преобладание процессов возбуждения)

характерны неустойчивость, повышенная возбудимость, скорость переключения внимания. Подростки с подвижностью нервных процессов отличаются быстрым реагированием на стрессор, высокой работоспособностью, что является индикатором стрессоустойчивости.

Обнаруженная связь тревоги и подверженности стрессовым воздействиям (Вяткин, 1983; Мильман, 1983; Прихожан, 2000) демонстрирует, что чрезмерно низкая тревожность препятствует формированию социально адекватного поведения. И, наоборот, у чрезмерно тревожных людей наблюдается высокая требовательность к себе, которая ведет к завышению значимости ошибок и ответственности за них (Андреева, Анохина, 2006).

Факторы, способствующие совладанию со стрессом, можно разделить на внутриличностные (свойства нервной системы, тревожность, самооценка, жизнестойкость, стрессоустойчивость личности и пр.) (Анциферов, 2023) и факторы социальной среды (социальная поддержка, взаимоотношения с семьей, в школе, со сверстниками) (Василенко, 2020).

Исследования, направленные на изучение факторов, способствующих устойчивости личности к неблагоприятным воздействиям, уделяют внимание феномену жизнестойкости (Кива, Перельгина, Андреева, 2016; Мишина, 2018; Головей, Галашева, 2023б) и связывают снижение жизнестойкости с низкими показателями стрессоустойчивости (Ананьева, Ерошенкова, Разуваева, 2022), высоким количеством стрессоров (Львова, 2021). Ряд работ указывают на роль социальной среды в повышении жизнестойкости подростка (Фокина, Соколовская, Носова, 2018; Горьковская, Исаченко, Шмыгарева, 2015; Casagrande, Coimbra, Andrade, 2018; Guerra, Rajan, Roberts, 2019). Выявлено, что выносливость к стрессу более выражена у подростков, занимающихся внеучебной деятельностью (Чернявская, Шабанова, 2016; Кузьмин, Плотников, 2017). То есть, насыщенная делами жизнь может оказывать положительное воздействие на подростков.

Задачи, встающие перед подростком, способствуют увеличению психических нагрузок, приводящих к нарушению равновесия нервных процессов (Рейковский, 1979), что сопровождается снижением стрессоустойчивости. Ряд авторов, в качестве одного из факторов, способствующих успешному преодолению стресса, выделяют стрессоустойчивость личности (Федоренко, 2009; Ковалевская, 2018; Львова, 2021; Урусова, Бостанова, 2022). Стрессоустойчивость связывают с успешностью личности в деятельности (Бодров, 2006), мотивацией, высоким уровнем внутреннего локуса контроля, самооценки, адаптацией (Михеева, 2010). Подростки с подвижностью нервных процессов отличаются быстрым реагированием на стрессор, высокой работоспособностью, что является индикатором стрессоустойчивости. Отечественные работы последних лет направлены на рассмотрение рисков современного общества и учитывая стрессогенность подросткового периода, указывают на важность формирования у подростков стрессоустойчивости (Кубашичева, 2014; Ковалевская, 2018; Иванов, Твердякова, 2022). Овладение способами преодоления напряжения и коррекции собственного поведения занимают значительное место в формировании стрессоустойчивости (Михеева, 2010). Стрессоустойчивость в общем виде представляет собой совокупность качеств (психофизиологических, интеллектуальных, волевых и пр.), позволяющих успешно переносить большие нагрузки без значительных последствий для себя и окружающих (Газиева, 2018). Стрессоустойчивость может выступать как компонент адаптации (Анохина, Анохин, 2014) и способна определять адаптационные возможности личности с точки зрения соответствия требованиям социальной среды и успешности приспособления (Мальшев, 2016). Исследователи связывают стрессоустойчивость с таким понятием, как жизнестойкость, которое способствует снижению воздействия негативных факторов стресса и позволяет справиться личности с трудными жизненными ситуациями (Ананьева,

Ерошенкова, Разуваева, 2022). В исследованиях отмечено, что люди, с развитой стрессоустойчивостью отличаются высоким уровнем адаптивности (Безуглова, Васильева, Правдина, 2017).

Переходя к факторам социальной среды в преодолении стресса. Ученые выделяют семью и учебное заведение в качестве наиболее наполненных стрессом сфер подростков (Скоробогатых, 2016; Мыскина, 2018). Роль семьи также отмечена в формировании страхов и тревожности подростков (Сорокопуд, Матвеева, 2021). При этом, немаловажную роль играют сверстники (Вихарева и др., 2022), индивидуальная восприимчивость стрессовых ситуаций, а также внутренние переживания и особенности подростка: переживание одиночества (Кошкарлов, Бородина, Кадетова, 2013), непринятия (Одинцова, 2015; Голубева, Истратова, 2018), самоотношение (Головей, Данилова, Данилова, 2017; Арендачук, 2017) и пр. Важным фактором выступает социальная поддержка, включающая в себя эмоциональную вовлеченность, внимание к потребностям и переживаниям подростка. Социальная поддержка способствует обретению у подростка чувства благополучия, уверенности, позитивного восприятия себя и других людей (Лифинцев, Серых, Лифинцева, 2016). В исследованиях отмечено, что при должной поддержке родных, друзей, общества, подросток способен справиться со стрессом (Katz, Peckins, Lyon, 2019; Nagabharana et. al., 2021).

Таким образом, стресс в подростковом возрасте может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на формирование личности подростков. Определенный уровень стресса в жизни подростка, может способствовать развитию адаптивных механизмов, копинг-стратегий, и как следствие – устойчивости подростка к негативным воздействиям (Masten, Monn, Supkoff, 2011). Ситуации стресса дают подростку возможность преодолевать трудности, развивать стратегии совладания со стрессом. Однако, чрезмерный уровень стресса и недостаток поддержки могут негативно воздействовать на подростка, приводя к проблемам психологического и

педагогического плана, влияя на межличностное взаимодействие, снижая академическую успеваемость, способствуя нарушению социальной адаптации.

#### **1.4.2 Роль половых различий в восприятии и переживании повседневного стресса**

Исследователи уделяют внимание половым особенностям в восприятии и реагировании на стресс. Есть данные о том, что женщины и мужчины по-разному реагируют на стресс, как психологически, так и с точки зрения физиологии (Verma, Balhara, Gupta, 2011; Петраш, Гребенников, 2018).

Показано, что мужчины скорее сфокусированы на решении конкретных проблем (Diehl et al., 1996; Lazarus, Folkman, 1984; Stone, Neale, 1984) и проявляют большую склонность к агрессии, чем женщины (Кузьминых, Ениколопов, 2011; Verma, Balhara, Gupta, 2011). В то время, как женщины чаще обращаются за помощью и говорят о переживаниях, мужчины реже открыто сообщают о собственных переживаниях, в меньшей степени обращаются с целью получить помощь (Леонтьев, 2020). В исследованиях было обнаружено, что мужчины предпочитают более деструктивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях, заключающиеся в применении психоактивных веществ (Sigmon et al., 1995; Verma, Balhara, Gupta, 2011).

При этом выявлено, что женщины подвержены более высокому уровню организационного стресса, стрессового напряжения и проявляют более высокую склонность эмоциональному выгоранию на рабочем месте, чем мужчины (Московская, Булыгина, 2018). При этом, женщины демонстрируют более высокие показатели психологических признаков расстройств, что выражается в соматизации, тревожности, враждебности (Московская, Булыгина, 2018).

С точки зрения физиологических реакций на стресс, у мужчин существует предрасположенность к артериальной гипертензии, инфекционным заболеваниям, у женщин – к развитию аутоиммунных заболеваний, тревожных и депрессивных расстройств (Verma, Balhara, Gupta, 2011). В ответной поведенческой реакции на стресс также существуют различия: у мужчин она заключается в активизации ресурсов, деятельностной позиции и проявлении реакции «бей или беги», у женщин – в поддержании социальных связей, проявлении заботы, направленной на защиту себя и потомства, что способствует безопасности и уменьшению стресса («заботься и подружись») (Taylor et al., 2000; Verma, Balhara, Gupta, 2011). Такие реакции женщин и мужчин подтверждаются данными исследований, в которых решающая роль в реагировании на стресс отводится физиологическим процессам, в сочетании с гормональными, что и может обуславливать половую предрасположенность реакций на стресс (Taylor et al., 2000; Петраш, Гребенников, 2018). В исследовании, направленном на рассмотрение переживания повседневного стресса в ранней взрослости выявлены значимые различия в показателях повседневного стресса: у женщин выше переживание стрессоров повседневной жизни в сферах одиночества, самочувствия, планирования, взаимоотношений с окружающими (Попова, Затонский, 2022). Такие результаты подтверждают информацию о половых различиях в реагировании на стресс.

При этом, существует информация о том, что половая идентичность может определять специфику совладающего поведения и реакции на стресс (Verma, Balhara, Gupta, 2011).

В стрессовых ситуациях женщинам присущи такие стратегии совладания, как поиск социальной поддержки (Carver, Scheier, 1989), «положительная переоценка» и бегство (Исаева, 2009). Женщины чаще прибегают к применению эмоционально-фокусированных стратегий (Endler, Parker, 1990, Lazarus, Folkman, 1984; Stone, Neale, 1984). Девушкам подросткового возраста

из неконструктивных копингов свойственным является «бегство-избегание» (Бартош О.П., Бартош Т. П., 2012).

При рассмотрении различий в реакциях на стресс подростков, также выделяют особенности, обусловленные полом (Daughters et al., 2013; Галашева, Головей, 2023а). Ученые отмечают, что девушки и юноши от 11 до 14 лет подвергаются повышенному риску возникновения проблем с психическим здоровьем, особенно девочки (Yoon et al., 2023). Реакция девушек-подростков характеризуется негативной самооценкой, размышлениями и интернализацией, в то время, когда реакция юношей на стресс принимает форму отклоняющегося поведения (Gjerde., Block J., Block J.H., 1988; Daughters et al., 2013). Другими словами, девочки-подростки больше интернализуются, когда испытывают стресс, тогда как мальчики-подростки становятся более «расторможенными».

В качестве половых особенностей также было выделено, что девушки, как правило, сообщают о большем количестве стресса и тревоги в своей жизни, нежели их сверстники мужского пола (Bayram, Bilgel, 2008; Головей, Галашева, 2022). Девушки гораздо чаще сообщают о взволновавших их ситуациях и сильнее реагируют на стрессоры, в сравнении с юношами (Hankin V.L., Mermelstein, Roesch, 2007).

Половые отличия также существуют и в показателях жизнестойкости, психологического благополучия, удовлетворенности жизнью.

В исследованиях отмечено, что по мере взросления, уровень жизнестойкости девушек растет, а у юношей и мужчин он колеблется в разных возрастных группах (Григорова, 2019). Жизнестойкость девушек и юношей может зависеть от состава их семей: жизнестойкость выше у юношей и девушек из неполных семей, чем у юношей и девушек из полных семей, независимо от их пола (Оюн, 2021).

С возрастом, у девушек становится выше самооценка, удовлетворенность жизнью, у юношей ниже тревога, количество жалоб о состоянии здоровья (Gestsdottir et al., 2015). В исследованиях выявлено, что девочки подросткового возраста в большей степени удовлетворены жизнью, в сравнении с юношами (Истомина, 2022), а также то, что у девушек более высокий уровень притязаний в переживаниях счастья и удовлетворенности жизнью, при этом реальный уровень удовлетворенности в сферах возможностей и достижений у них выше, чем у юношей (Маленова, Маленов, Федотова, 2019).

В исследованиях отмечено, что по мере взросления, психологическое благополучие у девушек становится выше, в сравнении с юношами, у которых показатели психологического благополучия не менялись (Gestsdottir et al., 2015). Выявлены различия в уровне и структуре психологического благополучия: у девушек более высокий уровень компетентности, личностного роста, у юношей более выражены автономность, направленность на позитивные отношения, самопринятие, выше общий уровень психологического благополучия (Галашева, Головей, 2023а). При этом, обнаружены половые отличия в субъективном благополучии у подростков, но не у детей (до 12 лет), что говорит о существовании полового разрыва в благополучии с момента вступления личности в подростковый возраст (Esteban-Gonzalo et al., 2020).

Помимо этого, в исследованиях отмечена связь психологического благополучия и жизнестойкости личности: высокий уровень психологического благополучия связан с высоким уровнем жизнестойкости, тогда как низкий уровень психологического благополучия связан с низким уровнем жизнестойкости (Костюнин, 2022).

Таким образом, девушки чаще обращаются за поддержкой и помощью к социуму, нежели юноши, что может быть связано со стремлением девушек к близким эмоциональным отношениям. Такие реакции могут объясняться существующими в обществе стереотипами полоролевого поведения.

### **1.4.3 Стрессовая напряженность различных жизненных сфер подростков**

Исследователи отмечают увеличение частоты проявлений психологического стресса в подростковом возрасте (Compas, Wagner, 1991; Larson, Ham, 1993). Среди наиболее насыщенных повседневным стрессом сфер называют школу, отношения с учителями и одноклассниками. В других исследованиях выделяют следующие жизненные сферы, в которых подростки могут испытывать стрессовое напряжение: семья, взаимоотношения со сверстниками, со значимыми взрослыми, учебная деятельность и состояние здоровья (Туманова, 2002; Фролова, 2005).

Школа выступает одним из основных источников стресса для подростка, так как нагрузка в учебном заведении совпадает с непростым периодом развития (Макарова, Лоскутникова, 2019). В ряде исследований показано, что школьный стресс выступает значимым предиктором нарушений саморегуляции и проблем с поведением. Повышенный уровень учебного стресса связан с эмоциональной дезадаптацией, социальной тревожностью и увеличением суицидального риска (Матюшкина, 2016). Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации могут вызывать дискомфорт, который, как правило, связан с неуверенностью подростка в себе и своих знаниях, заниженной

самооценкой и высокой личностной и школьной тревожностью (Сысоева, 2020). Стресс оказывает негативное влияние на когнитивные способности, и может быть следствием снижения учебной успеваемости (Akgün, Ciarrochi, 2003). Школьная жизнь связана не только с учебной, но и с взаимодействием учителями, родителями и сверстниками, давление со стороны которых может стать причиной эмоциональных срывов (Тышкова, 1987). Чтобы защитить себя, подросток может проявлять негативизм и демонстративное поведение, которое может по-разному оцениваться взрослыми и сверстниками (Сысоева, 2020).

В исследовании, направленном на изучение повседневного стресса и психологического благополучия подростков, обнаружено, что показатель психологического благополучия «Личностный рост» связан с количеством стрессоров в сфере «Дела, планирование», что может свидетельствовать о том, что подростки, направленные на личностный рост, проявляют более высокую деловую активность, что сопряжено с большим количеством проблем и возможных неудач, которые сопровождаются стрессом (Галашева, Головей, 2023а).

В исследовании, изучающем активность подростков в социальных сетях, отмечено, что одна из сфер стрессовой напряженности подростков связана с недовольством собственным внешним видом (Song et al., 2023), что подтверждает важность самопринятия для восприятия стрессоров. В возникновении стресса в ситуации межличностного взаимодействия, значимую роль играет ситуация отвержения со стороны сверстников (Stroud et al., 2009) и семьи (Wickrama et al., 2023). В исследованиях было выявлено, что молодые люди, пережившие отвержение со стороны родителей, характеризуются менее позитивными и доверительными отношениями с окружающими, меньшим уровнем самопринятия, неспособностью управлять своей жизнью (Голубева, Истратова, 2018).

При этом, выявлено, что у тревожной и подавленной молодежи стрессовые события в жизни играют негативную роль (Dunn et al., 2005), в связи с чем возникает вопрос о ресурсах, способных нивелировать воздействие стресса. Для смягчения воздействий повседневного стресса подростков подчеркивается значимость позитивных отношений с родителями, а в качестве негативного предиктора стресса выступает агрессивность матери (Скоробогатых, 2016; Мыскина, 2018). Показано, что высокий уровень повседневного стресса может являться одним из факторов суицидального поведения подростков (Рахимкулова, Розанов, 2020).

#### **1.4.4 Соотношение социально-психологической адаптации и повседневного стресса**

Социально-психологическая адаптация является актуальной и одновременно одной из сложнейших проблем, так как она представляет собой не только состояние, но и процесс, в результате которого личность приобретает равновесие и устойчивость к воздействию среды (Краюшкина, 2017). Немаловажным в исследованиях темы стресса и адаптации личности является то, что именно при рассмотрении стресса Г. Селье было введено понятие адаптации (Селье, 1960).

Успешность адаптации личности зависит от способности человека использовать конструктивные стратегии в сложных жизненных ситуациях. В исследованиях отмечено, что люди, с развитой стрессоустойчивостью и конструктивностью стратегий поведения отличаются высоким уровнем адаптивности (Безуглова, Васильева, Правдина, 2017). Преодолевающее поведение рассматривается как стабилизирующий фактор, который позволяет

сохранять психосоциальную адаптацию во время стресса (Folkman, Lazarus, 1991). В исследованиях отмечено, что стресс отрицательно связан с показателями адаптации, способствует снижению эмоционального комфорта и самопринятия (Василенко, 2013). Такие компоненты социально-психологической адаптации, как адаптивность, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность могут выступать условиями для принятия решения, готовности к риску (Кленова, 2010).

Стоит рассмотреть стресс в рамках системной модели адаптации, которая описывает адаптацию как целостную, многоуровневую и саморегулирующуюся систему, направленную на поддержание взаимодействия между индивидом и окружающей средой (Вассерман, Абабков, Трифонова, 2010; Газиева, 2018). Нарушение устойчивости этого взаимодействия влечет за собой состояние стресса. При этом, с точки зрения физиологии при адаптации к стрессу происходят изменения в работе сердечно-сосудистой и эндокринной систем, расходуя энергию и накапливая её. В связи с изменениями в системе обменных процессов при стрессе возможно снижение или набор веса, что также может оказывать воздействие на самопринятие подростков (Jones et al., 2016).

При условии, когда у организма достаточно приспособительных возможностей, происходит мобилизация ресурсов организма для здоровой адаптации к стрессу. В ситуации недостаточности адаптационных ресурсов и при невозможности избегания стрессовой ситуации может нарушиться согласованность функционирования систем организма, а в определенных случаях могут возникать патологические способы преодоления стресса (Игумнов, Жебентяев, 2011).

Помимо физиологических ресурсов важную роль играют и психологические ресурсы. Как уже было отмечено ранее, стрессовым событием может выступать, не только негативно оцениваемая ситуация, но и позитивные изменения, при которых также необходима адаптация (такие субъективно значимые события, как переезд в новый город, появление нового

члена семьи, ведущий к реорганизации семейной системы и пр.) (Lazarus, Folkman, 1984). В связи с этим все больше исследований направлено на изучение факторов, участвующих в поддержании адаптации личности. Среди них выделяют ресурсы внешней и внутренней среды. К внешним можно отнести социальную поддержку (Батухтина, 2009; Александрова, Лебедева, Бобожей, 2014; Zhou, Lin, 2016), к внутренним – жизнестойкость (Александрова, Лебедева, Бобожей, 2014), психологическое благополучие, стрессоустойчивость (Безуглова, Васильева, Правдина, 2017). Удовлетворенность жизнью в данном случае включает в себя как удовлетворенность отдельными сферами жизни, так и суждения о качестве жизни в целом (Андреенкова, 2010).

Психологическое благополучие выступает частью адаптационного потенциала, а также отражает уровень адаптированности к событиям жизни (Миллер, 2014). Имеются данные о том, что широкое использование адаптивных стратегий подростками в ситуациях, требующих принятия решения, значительно коррелирует с высокими показателями психологического благополучия (Páez-Gallego, 2020). Психологическое благополучие личности, имея взаимосвязь с восприятием жизненных событий, их оценкой способствует социально-психологической адаптации личности (Миллер, 2014).

Стрессоустойчивость может выступать как компонент адаптации (Анохина, Анохин, 2014) и способна определять адаптационные возможности личности, особенно с точки зрения соответствия требованиям социальной среды и успешности приспособления (Малышев, 2016).

В сложных стрессовых ситуациях индивидуально-психологические особенности подростков могут усиливать риск дезадаптации, при этом уверенность в себе, позитивное настроение, активная социальная позиция, гибкость при взаимодействии с окружающими, чувство перспективы имеют решающее значение в скорейшей и эффективной адаптации (Малышев, 2016).

В исследованиях уделено внимание факторам, способствующим развитию выносливости, также называемой жизнестойкостью, которая рассматривается как один из главных адаптационных ресурсов, ответственных за поддержание психического благополучия и здоровья подростков (Кива, Перельгина, Андреева, 2016; Мишина, 2018), социальной адаптации (Wang et al., 2022). Так, например, в сравнительном исследовании групп школьников и студентов выявлено, что жизнестойкость выше у обучающихся за счёт высокого уровня вовлечённости, контроля и принятия риска, снижение жизнестойкости автор связывает с более широким спектром стрессоров в жизни (Львова, 2021).

Большинство авторов, как в отечественной психологической науке (Фокина, Соколовская, Носова, 2018; Горьковская, Исаченко, Шмыгарева 2015), так и в зарубежной (Casagrande, Coimbra, Andrade, 2018; Guerra, Rajan, Roberts, 2019), считают, что развитие жизнестойкости подростков, в большей степени определяется именно социальной средой. Развитие этого адаптационного ресурса зависит от выполняемой деятельности подростков и условий, в которой она реализуется (Malkin et al., 2019). В ряде работ выявлено, что выносливость более выражена у подростков, занимающихся внеучебной деятельностью по сравнению со школьниками, не занимающимися дополнительной досугово-развивающей деятельностью (Чернявская, Шабанова, 2016; Кузьмин, Плотников, 2017). Так, подростки имеют возможность взаимодействия с людьми разных групп, принимая на себя разные роли, раскрывая свой потенциал, и переживая состояния успеха во внеучебной деятельности. Это подтверждается и рядом исследований, доказывающих положительное или отрицательное влияние различных социальных групп на развитие жизнестойкости (Солонченко, 2017; Никитина, 2017). В частности, это свидетельствует о положительной роли семьи в формировании жизнестойкости в сравнительном исследовании с неблагополучными семьями (Арчакова, 2016).

Важна наполненность ресурсами среды, в которой находится подросток. Внешним ресурсом социально-психологической адаптации может выступать социальная поддержка, которая включает в себя эмоциональную вовлеченность, внимание к потребностям и переживаниям подростка, что способствует обретению у него чувства благополучия, уверенности, позитивного восприятия себя и других людей (Лифинцев, Серых, Лифинцева, 2016). В исследованиях отмечено, что при должной поддержке ближайшего окружения, подросток способен справиться со стрессом (Katz, Peckins, Lyon, 2019; Nagabharana et al., 2021). В исследованиях выявлено, что связь между адаптацией и удовлетворенностью жизнью выше у людей с более высоким уровнем социальной поддержки (Zhou, Lin, 2016). Установлено также, что подростки, которые имеют возможность получать опыт от различных социальных групп, обладают более широким набором копинг-стратегий и способов адаптации, что может способствовать их повышенной устойчивости к стрессу (Perzow et al., 2021). Социальные отношения включают в себя сложный и динамичный набор характеристик, которые могут оказывать различное влияние на здоровье и качество жизни (Sharifian et al., 2022). Широкие социальные сети, социальное взаимодействие в обществе способствует социальной адаптации, снижая влияние одиночества (Franco-O'Byrne et al., 2023), повышая удовлетворенность жизнью (Zhou, Lin, 2016) и психическое благополучие (Лифинцев, Серых, Лифинцева, 2016).

На характер формирования защитного и совладающего поведения детей и подростков значительное влияние оказывают стиль воспитания в семье, а также тип семьи. Социально ориентированные стратегии копинг-поведения и незрелые формы психологических защит характерны для детей, воспитывающихся в семьях с дисгармоничными отношениями (Миронова, 2023).

Одним из показателей внешней наполненности среды выступает удовлетворенность жизнью, которая отражает удовлетворенность подростка социальными контактами, ближайшими агентами социализации. Имеются данные о том, что повседневные стрессоры способствуют снижению удовлетворенности жизнью (Compas, Wagner, 1991; Kopina, Souslova, Zaikin, 1994; Харламенкова, 2016; Головей, Петраш, Стрижицкая, Савенышева, Муртазина, 2018). Удовлетворенность жизнью в подростковом возрасте также имеет связи с социальной поддержкой и жизнестойкостью (Azpiazu, Fernández, Palacios, 2021). Так, в исследованиях отмечено, что подростки, проявляющие низкую удовлетворенность жизнью, вместе с тем проявляют признаки тревожности, беспокойства о будущем, низкую жизненную включенность (Сафонова, Тихонова, 2017). Установлено, что удовлетворенность жизнью и сопутствующие ей личностные особенности подростков способны смягчать стрессогенные воздействия на подростка (Milas et. al., 2021).

Таким образом, ресурсами социально-психологической адаптации могут выступать ресурсы внешней и внутренней среды. Среди внешних ресурсов социальная поддержка, внутренних – жизнестойкость, психологическое благополучие, стрессоустойчивость.

## **Выводы к главе 1**

Теоретический анализ проблемы показал, что:

1. Повседневные стрессоры присутствуют во всех сферах жизнедеятельности подростка, они вызывают перенапряжение и влияют на психологическое здоровье.

2. В настоящее время изучены три основные сферы жизнедеятельности, в которых отмечается стрессовое напряжение (школа, учеба, семья). При этом не

уделено внимание изучению конкретных стрессоров, описаны лишь сферы жизнедеятельности.

3. Изучение повседневных стрессоров проводилось преимущественно на взрослых выборках. Отмечается недостаток научных знаний о специфике стрессоров и сферах стрессового напряжения подростков.

4. Не изученными остаются особенности восприятия повседневных стрессоров, обусловленные полом, и периодом развития в рамках подросткового возраста (у младших и старших подростков).

5. Важным является вопрос о взаимосвязях повседневного стресса с социально-психологической адаптацией, психологическим благополучием и удовлетворенностью разными аспектами жизни подростков.

6. Для управления повседневным стрессом необходимо выявить внутренние (стрессоустойчивость, жизнестойкость) и внешние (социальная поддержка, социальная интеграция) ресурсы.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Цели и задачи исследования

**Цель** исследования: изучить особенности восприятия повседневных стрессоров подростками в связи с показателями их социально-психологической адаптации.

**Задачи:**

1. Анализ современного состояния проблемы повседневного стресса;
2. Разработка и апробация опросника повседневного стресса для подростков;
3. Изучение половых особенностей восприятия повседневных стрессоров и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте;
4. Выявление взаимосвязей восприятия повседневных стрессоров с психологическим благополучием, удовлетворенностью жизнью и социально-психологической адаптацией подростков;
5. Выявление внутренних (индивидуально-личностных) и внешних (социальных) ресурсов противодействия повседневному стрессу.

**Гипотезами** исследования выступили предположения о том, что:

1. Источниками повседневных стрессов могут быть все значимые сферы внешней и внутренней жизни подростков, при этом степень стрессовой напряженности разных сфер жизни может быть различной;
2. Половые различия могут проявляться в количестве воспринимаемых повседневных стрессоров, силе их переживания и стрессоустойчивости. Предполагаем, что стрессовая напряженность у девушек выше, а стрессоустойчивость ниже, чем у юношей, что обусловлено большей

чувствительностью и эмоциональностью девушек подросткового возраста;

3. Существуют различия в восприятии повседневных стрессоров у подростков с разным уровнем и структурой социально-психологической адаптации. Предполагаем, что более высокие показатели воспринимаемого стресса могут быть у подростков с более низкими значениями социально-психологической адаптации;

4. В качестве ресурсов, способствующих снижению уровня повседневного стресса, могут выступать ресурсы внешней (социальная интеграция, восприятие социальной поддержки) и внутренней среды (психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, стрессоустойчивость, жизнестойкость).

## **2.2 Характеристика выборки**

В исследовании приняли участие в общей сложности 299 человек, среди которых 144 юноши и 155 девушки в возрасте 13 - 17 лет.

При анализе значений в группах, разделенных по возрасту рассматривались данные от 74 подростков: 14-15 лет (32 человека, 20 девушек и 12 юношей, средний возраст 14,56, отклонение – 0,504) и 16-17 лет (42 человека, 22 девушки и 20 юношей, средний возраст 16,357, отклонение – 0,484).

Все подростки, участвующие в исследовании являлись обучающимися общеобразовательных учебных заведений (7-11 класс).

## 2.3 Методы исследования

В качестве эмпирических методов применялся комплекс психодиагностических методик, направленный на диагностику показателей повседневного стресса, социально-психологической адаптации, удовлетворенности жизнью и психологического благополучия подростков. Среди них использовались следующие:

1) Показатели повседневного стресса: авторский опросник Повседневного стресса (Л.А. Головей, О.С. Галашева), Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д, Н.Е. Харламенкова);

2) Показатели социально-психологической адаптации: методика диагностики социально-психологической адаптации личности (К. Роджерс, Р. Даймонд);

3) Ресурсы совладания: тест жизнестойкости С. Мадди (Д.А. Леонтьев), опросник социальной поддержки (Г. Зоммер, Т. Фюдрих), Тест на устойчивость к стрессу (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В).

Помимо указанных методик, применялись: шкала психологического благополучия К. Рифф (модификация Л.В. Жуковской, Г.В. Трошихиной), многомерная шкала удовлетворенности жизнью Е. С. Хьюбнера (модификация О. А. Сычева и др.), шкала удовлетворенности жизнью Е. Динер (адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева).

### 2.3.1 Опросник повседневного стресса для подростков

Опросник состоит из 66 утверждений (Приложение А), в которых подросткам предлагается отметить события, которые с ними произошли в

течение последних двух недель и затем оценить у этих событий силу (выраженность) переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 – минимальная уровень переживания выделенного события, 10 – максимальный.

Данный опросник позволяет выявить сферы, в которых подросток переживает наибольшую стрессовую напряженность, среди них сферы: «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы», «Мистические страхи» (Головей, Галашева, 2022). Процедура создания и апробации методики описана в главе 3.1 «Создание и апробация опросника повседневного стресса для подростков».

### **2.3.2 Шкала воспринимаемого стресса для детей (ШВС-Д)**

Опросник является инструментом оценки уровня повседневного стресса у детей от 5 до 18 лет. В отличие от версии для взрослых (ШВС-10, Абабков В.А. и др.), ШВС-Д имеет единственный итоговый показатель, отражающий уровень воспринимаемого стресса (Харламенкова, Дан, Казымова, Шаталова, 2019). Русскоязычный текст методики состоит из 13 вопросов, касающихся беспокойства по поводу спешки или нехватки времени для выполнения желаемых дел, восприятия школьной нагрузки, качества дружбы и взаимоотношений с родителями, восприятия конфликтов, эмоций (гнев, счастье), ощущения себя любимым, восприятия достаточности сна. Каждый вопрос предполагает 4 варианта ответа от 0 (никогда) до 3 (часто).

### **2.3.3 Тест на устойчивость к стрессу**

Данный опросник позволяет оценить уровень стрессоустойчивости личности (Кузьмина, 2012). Испытуемому предлагается 18 вопросов, которые оцениваются от 1 до 3 баллов согласно частоте наблюдения у себя отраженных в методике состояний. Максимальный балл 54 говорит о низкой стрессоустойчивости, соответственно, чем меньше испытуемый набирает баллов-тем выше его стрессоустойчивость.

### **2.3.4 Шкала психологического благополучия К. Рифф (модификация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной)**

Методика представляет собой экспресс-вариант шкалы К. Рифф для подростков и состоит из 18 утверждений (Головей, 2020; Жуковская, Трошихина, 2011). Испытуемому предлагается оценить степень своего согласия с приведенными утверждениями о том, что они чувствуют относительно себя и своей жизни. Суммарное значение по всем шкалам отражает показатель «Психологическое благополучие». Интерпретация результатов производится по следующим шкалам:

1) «Автономность» (высокий показатель говорит о независимости личности от мнения и воли других людей, свидетельствует о способности противостоять социальному давлению).

2) «Компетентность» (говорит о компетентности в овладении средой, способности осуществлять разнообразные виды деятельности и выбирать или

создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей).

3) «Личностный рост» (свидетельствует о реализации личностного потенциала и стремлению этому, переживании чувства продолжающегося развития, открытости новому опыту).

4) «Позитивные отношения» (характеризуются удовлетворением от доверительных отношений с другими людьми, заботе о благополучии других, способности к эмпатии, привязанности и близости).

5) «Жизненные цели» (шкала описывает человека, который имеет цели в жизни и чувство направленности, осмысленности своего прошлого и настоящего).

6) «Самопринятие» (позитивное восприятие себя, положительное отношение к своему прошлому, осознание и принятие своих сторон, включая как положительные, так и отрицательные).

### **2.3.5 Многомерная шкала удовлетворенности жизнью**

Данный опросник предназначен для оценки удовлетворенности жизнью школьников, и разработан О. А. Сычевым, Т. О. Гордеевой, М. В. Лункиной, Е. Н. Осиным и А. Н. Сидневой в 2018 году на основе опросника Е. С. Хюбнера (Сычев, Гордеева, Лункина, Осин, Сиднева, 2018).

Методика позволяет получить оценку удовлетворенности жизнью по пяти шкалам: «Семья» (измеряет удовлетворенность отношениями в семье), «Школа» (удовлетворенность школой, в которой подросток проходит обучение), «Учителя» (удовлетворенность отношениями с учителями), «Я сам» (удовлетворённость собой), «Друзья» (удовлетворенность отношениями с

друзьями), а также общий показатель удовлетворенности жизнью.

### **2.3.6 Шкала удовлетворенности жизнью Е. Динер**

Шкала SWLS (Satisfaction With Life Scale – Шкала удовлетворенности жизнью) разработана в 1985 году. При работе с русскоязычной аудиторией методика используется в адаптации Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева (Осин, Леонтьев, 2020).

Шкала удовлетворенности жизнью состоит из пяти вопросов, целью которых является выявление субъективного благополучия – уровня удовлетворенности жизнью, в основе которого находится интерес к жизни, мотивированность, целеустремленность, целеполагание, положительные восприятие себя и фон настроения.

Каждый из пяти предложенных вопросов субъективно оценивается испытуемыми от 1 до 7 баллов, максимально возможный результат – 37 баллов, чем ближе количество набранных баллов к этому числу, тем выше удовлетворенность жизнью, способность человека противостоять жизненным трудностям.

### **2.3.7 Опросник социально-психологической адаптации личности (Р.**

**Даймонд, К. Роджерс)**

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения (Головей, Рыбалко, 2002). Испытуемому предлагается соотнести их с собственным образом жизни и оценить, насколько утверждения относятся к нему по шкале от 0 до 6, где 0 – утверждение не соответствует образу жизни, а 6 – утверждение полностью

соответствует образу жизни.

Подсчитывается общий уровень социально-психологической адаптации, а также 6 интегральных показателей:

1) «Адаптация» выявляет уровень приспособления человека к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами.

2) «Приятие других» говорит о степени потребности личности в общении, взаимодействии, совместной деятельности.

3) «Интернальность» определяет предрасположенность личности к определённой форме локуса контроля (интернальность и экстернальность). Если ответственность за события, происходящие в жизни человека, принимаются в большей мере на себя, то это говорит о наличии у человека внутреннего, интернального контроля.

4) «Принятие себя» выступает как результат самооценки индивида, определяет степень удовлетворённости личности своими характеристиками. Неприятия себя выступает как степень неудовлетворённости индивида своими личностными чертами.

5) «Эмоциональный комфорт» выявляет степень определённости в своём эмоциональном отношении к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям.

6) «Стремление к доминированию» выявляет уровень стремлений к лидерству, руководству в решении задач, зачастую к стремлению лично значимые задачи решать за счет окружающих.

### **2.3.8 Тест жизнестойкости С. Мадди**

Тест жизнестойкости использовался в русскоязычной модификации Д.А. Леонтьева. Жизнестойкость в данном случае выступает как система убеждений

человека о себе, о мире и об отношениях с миром, которая включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска (Леонтьев., Рассказова, 2006). Тест позволяет выявить показатели жизнестойкость и её компоненты:

1) «Вовлеченность», которая определяется как убежденность человека в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное. Человек с развитым чувством вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

2) «Контроль» представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. В противоположность контролю выступает ощущение беспомощности.

3) «Принятие риска» отражается в убеждении, что все, что случается, способствует саморазвитию за счет знаний, извлекаемых из опыта (как позитивного, так и негативного). В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

### **2.3.9 Опросник социальной поддержки (Г. Зоммер, Т. Фюдрик)**

Опросник используется в адаптации Холмогоровой, Петровой (2007) и позволяет изучить уровень социальной поддержки в межличностных отношениях (Зарецкий, Смирнова, Зарецкий, Евлашкина, Холмогорова, 2011). Данный опросник тестирует качество поддерживающих отношений в сложившемся социальном окружении подростка.

Опросник включает следующие шкалы:

1) «Эмоциональная поддержка», которая позволяет выявить наличие эмоционально значимых поддерживающих отношений;

2) «Инструментальная поддержка» позволяет выявить получение помощи в решении проблем в виде реальных практических действий, материальной помощи или получения важной информации;

3) «Удовлетворенность социальной поддержкой» диагностирует степень удовлетворенности подростка вниманием и пониманием со стороны других людей, его оценку этих отношений как доверительных и безопасных;

4) «Социальная интеграция» констатирует наличие или отсутствие круга значимых лиц и людей с общими интересами, а также степень включенности подростка в этот круг, переживание чувства собственной значимости для данной группы.

Подсчитываются баллы по каждой из шкал, а также общий балл по всем предоставленным шкалам опросника, которые сопоставляются с нормативными значениями.

## **2.4 Математико-статистические методы обработки данных**

Статистическая обработка полученных данных производилась с использованием программ Microsoft Office Excel 2013 и SPSS (Statistik Package for Social Sciences). Методы обработки данных: контент-анализ; количественный и качественный анализ эмпирических данных. Обработка данных реализовывалась при помощи стандартного пакета Excel. Статистические критерии, используемые в обработке данных: Т-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ, факторный анализ, регрессионный анализ.

## 2.5 Процедура проведения исследования

Инструктаж проводился при личной встрече с подростками, затем подростки заполняли предлагаемые бланки. Обратная связь по результатам проводимой диагностики предоставлялась по запросу.

Исследование проводилось в несколько этапов.

Исследования проходило с ноября 2020 года по февраль 2023 года и проходило в 4 этапа:

**1 этап** – выделение критериев для проведения диагностики социально-психологической адаптации и восприятия подростками повседневного стресса.

Для реализации целей данного этапа, был проведен теоретический анализ критериев, отражающих восприятие подростками повседневного стресса, а также их социально-психологическую адаптацию. Теоретические методы, применяемые в данной работе: анализ научной литературы, сравнение и обобщение полученной информации.

**2 этап** – подбор методического инструментария.

**3 этап** исследования – поиск и выделение групп подростков, апробация и валидизация опросника.

**Выборка:** исследование проводилось среди девушек и юношей в возрасте от 13 до 17 лет. Всего в исследовании приняло участие 299 человек (155 девушек и 144 юношей). При анализе значений в группах, разделенных по возрасту, рассматривались данные от 74 подростков: 14-15 лет (32 человека, 20 девушек и 12 юношей, средний возраст 14,56, отклонение – 0,504) и 16-17 лет (42 человека, 22 девушки и 20 юношей, средний возраст 16,357, отклонение – 0,484).

Подростки, участвовавшие в исследовании, были информированы о том,

что все результаты полностью анонимны.

**4 этап** – сбор и систематизация данных, полученных при проведении исследования. Анализ и обобщение результатов исследования, составление **ВЫВОДОВ**.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1 Создание и апробация опросника повседневных стрессоров подростков

На первом этапе исследования для выявления жизненных ситуаций, которые подростки субъективно оценивают как стрессовые и вызывающие напряжение, был проведен опрос.

Опрос проводился в декабре 2020 года. В исследовании приняли участие 24 подростка (12 девушек и 12 юношей) в возрасте от 13 до 15 лет. Подросткам предлагалось вспомнить ситуации, произошедшие за последние 2 недели, которые можно назвать «стрессовыми», вызывающими напряжение.

Всего было получено 64 утверждения. Количество стрессовых ситуаций, указанных подростками, колеблется от 0 до 8 (M – 2,4). На основе контент-анализа была проведена группировка стрессовых ситуаций по категориям. Всего выделено 13 категорий стрессоров, а также отдельная группа высказываний, означающих отсутствие стрессовых ситуаций. Категории, упоминаемые наиболее часто: «семья», «коммуникация»; наименее – «одиночество», «планирование» (Табл. 1).

**Таблица 1.** Категории стрессовых событий (по результатам контент-анализа)

Категория	Количество упоминаний	Примеры высказываний
Семья	13	Вспоминала про смерть мамы; скандалы с родными; ругаюсь с родными; когда орет сестра; узнали, что у бабушки болезнь; ждать родителей с родительского собрания; встретила отца на улице, который лишён родительских прав; ссоры с близкими и родными; ссора с родителями; когда в семье что-то происходит; когда родные «стрессуют».

## Продолжение таблицы 1

Коммуникация	11	Общение с людьми, которые меня не интересуют и раздражают; общение с неприятными людьми; ссорюсь с кем-либо; когда надо было выразить мнение на дискуссии; издевательства в школе; начала бояться того, что мои новые одноклассники не примут меня; когда человек не понимает меня и то, что я хочу до него донести; предательство людей; когда выносят мозг по «пустому месту»; говорят на больные темы; встреча с когда-то близкими мне людьми, к которым я до сих пор испытываю чувства.
Учеба	6	Когда получил 2; в последнее время единственное, что беспокоит это учеба, но я постепенно настраиваюсь на нужный лад; вступительные экзамены и подготовка к ним; плохие оценки; у меня вызывает стресс и злость, когда у меня не получается какое-то задание; учить наизусть стих.
Сон	6	Сны; когда приснился страшный сон; в прошлом мне приснился сон и я его вспоминаю.
Друзья	5	Когда мои друзья попали в отделение полиции; не хотелось расставаться с классом, у меня там друзья; когда с друзьями что-то происходит; когда сильно ругаюсь с близкими друзьями.
Окружающая обстановка	5	Громкие звуки; неудачный день; нахождение в темноте; нахождение одной в закрытой комнате; неудача в жизни.
Самопринятие	5	Мой внешний вид; вес; я толстая и мне пора худеть; я не уверена, что справлюсь; критика от окружающих в мой адрес.
Нет	3	Я научилась отпускать все стрессовые ситуации, извлекая из них урок; не помню таких моментов; не могу вспомнить ничего значительного.
Будущее	2	Сомнения, стоит ли поступать туда; нужно было дождаться результатов.
Разглашение личной информации	2	Прочитали мои сообщения, которые являлись шуткой и сказали об этом психологу; когда кто-то показывает мою личную информацию без моего ведома.
Конкуренция	2	Мне очень хотелось участвовать в параде, но меня не брали; я боялась, что могла быть хуже других.
Хобби	2	Пришлось уйти с танцев, которым я собиралась посвятить жизнь; переживаю о животных, когда занимаюсь волонтерством.
Планирование	1	Когда я что-либо не успеваю.
Одиночество	1	Одиночество.

Процедура создания методики включала в себя составление перечня стрессоров, которые может испытывать подросток в повседневной жизни. На основе результатов проведенного опроса, был составлен перечень из стрессоров, встречающихся в повседневной жизни подростков.

### **Факторная структура опросника повседневных стрессоров для подростков**

Первоначальная версия опросника была составлена по результатам предварительного опроса подростков и мнений экспертов и содержала 92 пункта.

С целью апробации опросника и выявления стрессовой напряженности перечень из 92 вопросов был предъявлен 299 подросткам (155 девушек и 144 юношей) в возрасте от 13 до 17 лет. Подросткам предлагалось прочитать утверждения и отметить те ситуации, которые с ними происходили в течение последних двух недель. Далее, им предлагалось оценить степень выраженности переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 – минимальная выраженность переживания события, 10 – максимальная.

Апробация опросника повседневных стрессоров включала в себя факторный анализ данных с последующим выделением категорий повседневных ситуаций, в которых подростки отмечают наибольшее напряжение. Анализ графика собственных значений показывает, что на 9 факторе происходит излом, после которого собственные значения медленно меняются по модулю (Рис. 1), что позволяет выдвинуть предположение о 9-факторной структуре опросника.

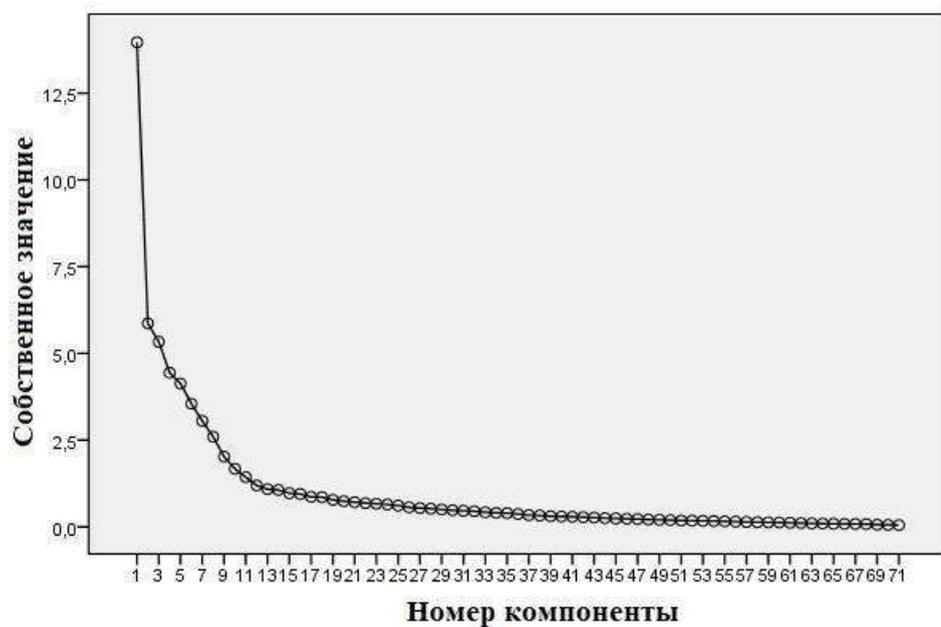


Рисунок 1 – График собственных значений компонент опросника повседневных стрессоров для подростков

Для определения состава пунктов каждого выделенного фактора оценивались факторные нагрузки (Табл. 2). Эксплораторный факторный анализ методом главных компонент с вращением факторных структур по принципу Varimax и фиксированным количеством факторов, равным 9 (без фиксации – 14 факторов), показал, что они объясняют 63,311% общей дисперсии. Коэффициент пригодности для опросника из 65 пунктов является высоким:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,933. При рассмотрении силы переживания и количества стрессовых ситуаций в каждой из 9 сфер стресса  $\alpha$ -Кронбаха находится в пределах от 0,823 до 0,851. Альфа-факторизация позволила выделить аналогичные факторы, с тем же составом пунктов Опросника, с 58,316% общей дисперсии (Приложение Б).

Таким образом, эксплораторный факторный анализ, проведенный для выявления внутренней согласованности опросника, позволил выявить его конструктивную валидность и структуру.



Продолжение таблицы 3

№	Стрессоры	Факторы								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
74	Чувствовал(-а) себя заболевшим(-ей), испытывал(-а) недомогание, физический дискомфорт, боль	,791	-	-	-	-	-	-	-	-
37	Слышал(-а) за своей спиной смех	,769	-	-	-	-	-	-	-	-
77	Общался(-ась) с незнакомыми, малознакомыми людьми	,680	-	-	-	-	-	-	-	-
47	Сравнивал (-а) себя с другими	-	,875	-	-	-	-	-	-	-
26	Неприятно было смотреть на себя в зеркало	-	,836	-	-	-	-	-	-	-
12	Завидовал (-а) кому-то	-	,830	-	-	-	-	-	-	-
19	Хотел (-а) быть лучше кого-то	-	,824	-	-	-	-	-	-	-
40	Думал (-а) о своей привлекательности для других людей	-	,803	-	-	-	-	-	-	-
5	Обеспокоен (-а), недоволен (-на) состоянием своего тела	-	,786	-	-	-	-	-	-	-
29	После контрольной учитель вслух зачитывал отметки	-	,785	-	-	-	-	-	-	-
67	Был (-а) недоволен (-на) своей внешностью	-	,782	-	-	-	-	-	-	-
68	Не смог (-ла) ответить у доски	-	,743	-	-	-	-	-	-	-
79	Не смог (-ла) выступить так хорошо, как хотелось бы	-	,676	-	-	-	-	-	-	-
33	Осуждали мой внешний вид	-	-	,866	-	-	-	-	-	-
34	Общался(-ась) с людьми, которые мне не интересны	-	-	,844	-	-	-	-	-	-
30	Меня обзывали	-	-	,844	-	-	-	-	-	-
11	Меня критиковали, в чем- то обвиняли	-	-	,834	-	-	-	-	-	-
46	Чувствовал(-а) осуждение со стороны одноклассников, друзей	-	-	,818	-	-	-	-	-	-

Продолжение таблицы 3

№	Стрессоры	Факторы								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
21	Пришлось находиться рядом с неприятным человеком	-	-	,809	-	-	-	-	-	-
71	Было неприятное знакомство, неприятная встреча	-	-	,730	-	-	-	-	-	-
61	Меня перебивали, не слушали	-	-	,693	-	-	-	-	-	-
32	Проиграл(-а) в споре	-	-	-	,787	-	-	-	-	-
38	Родители не отпустили гулять	-	-	-	,786	-	-	-	-	-
15	Испытывал(-а) волнение, когда учитель смотрел по журналу, кого бы спросить	-	-	-	,738	-	-	-	-	-
1	Отвечал(-а) у доски, выступал(-а) перед одноклассниками	-	-	-	,719	-	-	-	-	-
73	Был(-а) осмеян(-а), над мной подшучивали окружающие	-	-	-	,667	-	-	-	-	-
58	Требовалось обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	-	-	-	,642	-	-	-	-	-
43	На уроке учитель неожиданно задал мне вопрос	-	-	-	,630	-	-	-	-	-
44	Окружающие замолчали, когда я подошел(-ла)	-	-	-	,622	-	-	-	-	-
83	Были тяжелые дни	-	-	-	,579	-	-	-	-	-
75	Получил(-а) плохие новости	-	-	-	,404	-	-	-	-	-
89	Чувствовал(-а) сильную усталость после занятий, работы	-	-	-	-	,831	-	-	-	-
87	Оценивалась моя работа	-	-	-	-	,828	-	-	-	-
91	Не хватило времени на отдых, сон	-	-	-	-	,823	-	-	-	-
92	Оценивали мои способности	-	-	-	-	,748	-	-	-	-
63	Не понимал(-а) объяснений учителя	-	-	-	-	,696	-	-	-	-
57	Учитель делал мне замечание, ругал меня	-	-	-	-	,663	-	-	-	-

Продолжение таблицы 3

№	Стрессоры	Факторы								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
76	Получил(-а) не ту оценку, которую ожидал(-а)	-	-	-	-	,636	-	-	-	-
22	Писал(-а) контрольную работу	-	-	-	-	,479	,420	-	-	-
35	Ссорился(-ась) с родителями	-	-	-	-	-	,770	-	-	-
28	Меня ругал кто-то из взрослых	-	-	-	-	-	,768	-	-	-
14	Был серьёзный разговор со взрослыми	-	-	-	-	-	,762	-	-	-
49	Меня ругали за оценки в школе	-	-	-	-	-	,730	-	-	-
7	Разговаривал(-а) с классным руководителем, директором, учителем	-	-	-	-	-	,716	-	-	-
42	Были конфликты, скандалы с родными	-	-	-	-	-	,712	-	-	-
56	Не соглашался(-лась) с родителями	-	-	-	-	-	,603	-	-	-
80	Выполнял(-а) задание дольше, чем рассчитывал(-а)	-	-	-	-	-	-	,816	-	-
72	Много времени потратил(-а) на выполнение сложного задания	-	-	-	-	-	-	,809	-	-
69	Пришлось слушать, как кто-то говорит что-то неинтересное	-	-	-	-	-	-	,763	-	-
55	Не было времени заняться интересным делом	-	-	-	-	-	-	,752	-	-
13	Пришлось долго ждать чего-то (транспорт, окончание учебного дня, очередь и пр.)	-	-	-	-	-	-	,660	-	-
20	Очень много думал(-а) о своих делах	-	-	-	-	-	-	,638	-	-
84	Потратил(-а) на учебу больше времени, чем ожидал	-	-	-	-	-	-	,564	-	-
6	Думал(-а) о своем будущем	-	-	-	-	-	-	,490	-	-

## Продолжение таблицы 3

№	Стрессоры	Факторы								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
50	Думал(-а) об экзаменах, контрольной работе, важном задании	-	-	-	-	-	-	,471	-	-
70	Пришлось сильно экономить	-	-	-	-	-	-	-	,740	-
17	Пришлось брать деньги в долг	-	-	-	-	-	-	-	,734	-
59	Ел(-а) невкусную, пресную, сухую пищу	-	-	-	-	-	-	-	,704	-
3	Потратил(-а) больше денег, чем планировал	-	-	-	-	-	-	-	,683	-
31	Не хватило денег на покупку чего-либо; не смог(-ла) купить то, что хотел	-	-	-	-	-	-	-	,651	-
45	Был получен запрет на использование гаджетов, компьютера	-	-	-	-	-	-	-	,593	-
90	Слышал(-а) предсказания о катастрофах	-	-	-	-	-	-	-	-	,793
66	Казалось, что нечто необъяснимое могло помешать добиться желаемого	-	-	-	-	-	-	-	-	,776
82	Оказался(-ась) в темноте, видел(-а) неясные силуэты, слышал (-а) непонятные шорохи	-	-	-	-	-	-	-	-	,737

*Примечания.* Нули перед запятой опущены.

Далее, проводился качественный анализ пунктов опросника, включающий в себя рассмотрение событий определенных жизненных сфер.

Утверждения, схожие по смысловой нагрузке с уже имеющимися, были исключены из финального текста опросника (всего 4 утверждения: 72. «Много времени потратил(-а) на выполнение сложного задания» и 80. «Выполнял(-а) задание дольше, чем рассчитывал (-а)», 5. «Обеспокоен(-а), недоволен (-льна) состоянием своего тела» и 26. «Неприятно было смотреть на себя в зеркало», 12. «Завидовал(-а) кому-то» и 19. «Хотел (-а) быть лучше кого-то», 35. «Ссорился(-ась) с родителями» и 42. «Были конфликты, скандалы с родными»). Таким образом, в перечне вопросов сохранилось 66 вопросов, с одним добавочным: «Если Вы встретились с другими неприятными событиями, которых нет в списке, укажите их» (Приложение А).

В первый фактор (Ф1) «Одиночество, самочувствие» вошли события,

связанные с переживанием одиночества.

Второй фактор (Ф2) «Самоотношение» представлен следующими событиями: размышления о своей привлекательности, стремление быть лучше кого-то, недовольство своим внешним видом.

Третий фактор (Ф3) «Отвержение» наполнен событиями, связанными с осуждением, критикой, неудачами, такими, как: неприятная встреча, осуждение со стороны одноклассников, когда перебивали и не слушали подростка.

Четвертый фактор (Ф4) «Страхи, беспокойство» наполнен событиями, вызывающими страх и беспокойство у подростка: выступление, неожиданный вопрос от учителя, получил плохие новости, подшучивание со стороны окружающих, требовалось обратиться с вопросом к незнакомцу и пр.

Пятый фактор (Ф5) «Школа, учеба» связан с учебной деятельностью (выполнение учебных заданий, неудовлетворенность полученной оценкой) и ситуациями, связанными со школьной жизнью (замечания со стороны учителя, усталость после учебной деятельности).

Шестой фактор (Ф6) «Общение со старшими» (учителя, родители): ожидание родителей с родительского собрания, ссоры с родными на почве школьной успеваемости и пр.

В седьмой фактор (Ф7) «Дела, планирование» вошли события, связанные с планированием (потратил больше денег, чем планировал) и делами (обдумывание своих дел, не было времени заняться интересным делом, не доволен частотой встреч с другом).

Фактор восьмой (Ф8) «Финансы» наполнен ситуациями, связанными с финансовой составляющей, материальной неудовлетворенностью и неопределенностью, разочарованием в получении денежных средств, запретом на использование гаджетов и проведение времени в свое удовольствие.

Девятый фактор (Ф9) «Мистические страхи» представлен следующими событиями: «Казалось, что нечто необъяснимое могло помешать добиться желаемого», «Оказался(-ась) в темноте, видел(-а) неясные силуэты, слышал(-а)

непонятные шорохи», «Слышал(-а) предсказания о катастрофах».

Рассмотрение результатов применения опросника с 65 высказываниями, обнаружило, что среднее количество стрессоров, воспринятых подростками в течении двух недель, предшествующих опросу, по выборке в целом, составило – 21,98 (у девушек – 22,92, у юношей – 20,97), средняя сила переживания стрессового события – 3,13 (у девушек – 3,18, у юношей – 3,077).

Для выявления внутренней согласованности опросника был проведен анализ корреляционных связей, показавший высокую интегрированность системы, что свидетельствует о внутренней согласованности опросника. Данные корреляционного анализа – в табл. 4.

**Таблица 4.** Значения коэффициентов корреляции Пирсона между количеством стрессовых событий в разных сферах жизнедеятельности

Фактор	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ф1 «Одиночество, самочувствие»	1	,372**	,307**	,272**	,205**	,244**	,048	,205**	,160**
Ф2 «Самоотношение»	-	1	,339**	,278**	,202**	,240**	-,064	,215**	,189**
Ф3 «Отвержение»	-	-	1	,308**	,286**	,315**	-,118*	,187**	,183**
Ф4 «Страхи, беспокойство»	-	-	-	1	,182**	,431**	,008	,377**	,394**
Ф5 «Школа, учеба»	-	-	-	-	1	,361**	-,016	,273**	,076
Ф6 «Общение со старшими»	-	-	-	-	-	1	,004	,277**	,437**
Ф7 «Дела, планирование»	-	-	-	-	-	-	1	,237**	,028
Ф8 «Финансы»	-	-	-	-	-	-	-	1	,144*
Ф9 «Мистические страхи»	-	-	-	-	-	-	-	-	1

*Примечания.* \*\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ , \* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Нули перед запятой опущены.

Как видно из таблицы 4, имеются многочисленные взаимосвязи количества стрессовых событий между разными сферами жизнедеятельности. Так, Фактор 1 «Одиночество, самочувствие» имеет положительные связи с

показателями сфер «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Финансы», «Мистические страхи» (все связи при  $p \leq 0,01$ ). Факторы «Самоотношение» (Ф2), «Страхи, беспокойство» (Ф4), «Общение со старшими» (Ф6) имеют связи с показателями в остальных сферах (при  $p \leq 0,01$ ). Показатели Фактора 5 «Школа, учеба» имеет связи (при  $p \leq 0,01$ ) с показателями всех сфер, кроме сфер «Дела, планирование» (Ф7) и «Мистические страхи» (Ф9). Все описанные связи положительные. Исключение составляет Фактор 7 «Дела, планирование», который имеет отрицательную связь с Фактором 3 «Отвержение» ( $p \leq 0,05$ ) и положительную связь с Фактором 8 «Финансы» ( $p \leq 0,01$ ).

Аналогичные результаты были обнаружены при анализе корреляционных связей силы переживания стрессовых событий, свидетельствующие о высокой степени интеграции показателей разных сфер между собой (табл. 5). Эти данные подтверждают высокую внутреннюю согласованность опросника повседневных стрессов.

**Таблица 5.** Значения коэффициентов корреляции Пирсона между силой переживания стрессовых событий в разных сферах жизнедеятельности

Фактор	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ф1 «Одиночество, самочувствие»	1	,294*	,288**	,288**	,211**	,199**	,222**	,141*	,225**
Ф2 «Самоотношение»	-	1	,310**	,278**	,141*	,186**	,036	,116*	,179**
Ф3 «Отвержение»	-	-	1	,236**	,131*	,177**	,073	,204**	,116*
Ф4 «Страхи, беспокойство»	-	-	-	1	,112	,299**	,223**	,333**	,389**
Ф5 «Школа, учеба»	-	-	-	-	1	,339**	,537**	,130*	,066
Ф6 «Общение со старшими»	-	-	-	-	-	1	,212**	,104	,288**
Ф7 «Дела, планирование»	-	-	-	-	-	-	1	,189**	,175**
Ф8 «Финансы»	-	-	-	-	-	-	-	1	,156**
Ф9 «Мистические страхи»	-	-	-	-	-	-	-	-	1

*Примечания.* \*\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ , \* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Нули перед запятой опущены.

Как видно из табл. 5, показатели силы переживания в Факторе 1 «Одиночество, самочувствие» имеют связи с аналогичными показателями факторов «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Мистические страхи» (при  $p \leq 0,01$ ) и с Фактором 8 «Финансы» (при  $p \leq 0,05$ ).

Сила переживания в Факторе «Самоотношение» (Ф2) имеет связи с факторами «Одиночество, самочувствие», «Отвержение», «Страхи», «Общение со старшими», «Мистические страхи» (все связи при  $p \leq 0,01$ ), и с факторами «Школа, учеба» и «Финансы» (при  $p \leq 0,05$ ).

«Отвержение» (Ф3) имеет связи с факторами «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Страхи, беспокойство», «Общение со старшими», «Финансы» (при  $p \leq 0,01$ ), «Школа, учеба» и «Мистические страхи» (при  $p \leq 0,05$ ).

Сила переживания в Факторе «Страхи, беспокойство» (Ф4) имеет связи с факторами «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы», «Мистические страхи» (при  $p \leq 0,01$ ).

Сила переживания в сфере «Школа, учеба» (Ф5) имеет связи с переживаниями в сферах «Одиночество, самочувствие», «Общение со старшими», «Дела, планирование» (при  $p \leq 0,01$ ), и с показателями факторов «Самоотношение», «Отвержение», «Финансы» (при  $p \leq 0,05$ ).

Сила переживания в сфере «Общение со старшими» (Ф6) имеет связи с силой переживаний во всех жизненных сферах (при  $p \leq 0,01$ ), кроме сферы «Финансы» (Ф8).

Сила переживаний в сфере «Дела, планирование» (Ф7) имеет связи с одноименным показателем во всех сферах (при  $p \leq 0,01$ ), за исключением сфер «Самоотношение» и «Отвержение».

Сила переживания в сфере «Финансы» (Ф8) обнаружила взаимосвязи с силой переживаний в сферах «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Дела, планирование», «Мистические страхи» (при  $p \leq 0,01$ ), а также с показателями сфер «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Школа, учеба» (при  $p \leq 0,05$ ),

Показатели силы переживания в сфере «Мистические страхи» (Ф9) имеют взаимосвязи с переживаниями в сферах «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Страхи, беспокойство», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы» (при  $p \leq 0,01$ ), и с показателями в сфере «Отвержение» (при  $p \leq 0,05$ ).

Полученные тесные прямые взаимосвязи силы переживания в разных сферах жизнедеятельности могут свидетельствовать о том, что сила реагирования на стрессоры характеризуется индивидуальным постоянством и определяется устойчивыми индивидуально-психологическими особенностями личности. Полученные многочисленные взаимосвязи являются также подтверждением высокой внутренней согласованности Опросника.

*Конвергентная валидность* определялась при помощи методик, направленных на диагностику переменных, которые должны обнаружить теоретически предсказуемые связи с факторами «стрессоров повседневной жизни». Были использованы методики: Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-Д, Н.Е. Харламенкова), Тест на устойчивость к стрессу (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В).

Для выявления корреляционных связей применялся коэффициент корреляции  $r$ -Пирсона.

**Таблица 6.** Значения коэффициентов корреляции Пирсона между показателями Опросника повседневных стрессоров и Шкалой воспринимаемого стресса, Теста на устойчивость к стрессу

Фактор	Показатель	Воспринимаемый стресс	Тест на устойчивость к стрессу
«Одиночество, самочувствие»	Количество событий	,360**	,302**
	Средняя сила переживания	,406**	,320**
«Дела, планирование»	Количество событий	-,194**	,021
	Средняя сила переживания	,109	,233**
«Страхи, беспокойство»	Количество событий	,365**	,301**
	Средняя сила переживания	,451**	,346**
«Мистические страхи»	Количество событий	,293**	,222**
	Средняя сила переживания	,287**	,227**
«Самоотношение»	Количество событий	,262**	,197**
	Средняя сила переживания	,286**	,171**
«Финансы»	Количество событий	,143*	,210**
	Средняя сила переживания	,110	,198**
«Отвержение»	Количество событий	,382**	,239**
	Средняя сила переживания	,401**	,268**
«Школа, учеба»	Количество событий	,252**	,225**
	Средняя сила переживания	,372**	,285**
«Общение со старшими»	Количество событий	,414**	,323**
	Средняя сила переживания	,469**	,368**

*Примечания.* \*\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ , \* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Нули перед запятой опущены.

Шкалы опросника имеют множество связей с параметрами других методик. Рассмотрение взаимосвязей Опросника повседневного стресса с Тестом на устойчивость к стрессу, выявило положительные корреляционные связи со всеми показателями методики, кроме показателей сферы «Дела, планирование» (табл. 6).

Практически все факторы «повседневного стресса» положительно коррелируют с уровнем воспринимаемого стресса по шкале ШВС-Д. Выявленные взаимосвязи указывают на стрессовый характер событий, наполняющих факторы опросника, и подтверждают назначение разработанного

нами опросника «Повседневные стрессоры». При этом, существует одна отрицательная взаимосвязь воспринимаемого стресса (по опроснику ШВС-Д) с количеством стрессовых событий в сфере «Дела, планирование». Данную взаимосвязь можно интерпретировать, как свидетельство того, что занятость подростков делами, их вовлеченность в деятельность, может служить фактором, снижающим уровень воспринимаемого стресса в других сферах деятельности.

Проведенное исследование восприятия повседневного стресса подростками, позволило выделить девять сфер событий, в которых подростки испытывают напряжение. Предлагаемый Опросник повседневного стресса показал внутреннюю согласованность и внешнюю валидность.

### **3.2 Повседневный стресс в жизни подростков**

Были выявлены половые различия в восприятии повседневных стрессоров, показатели анализировались в группах, разделенных по полу. Анализ результатов исследования на выборке в целом выявил довольно высокий уровень стрессовой нагруженности подростков. Так, среднее количество стрессовых ситуаций, по выборке в целом – 21,98 (у девушек – 22,92, у юношей – 20,97), средняя сила переживания стрессового события – 3,13 (у девушек – 3,18, у юношей – 3,077).

Стресс выражен в сферах: «Одиночество, самочувствие» (среднее количество стрессоров – 2,1, сила переживания – 2,3), «Дела, планирование» (количество стрессоров – 3,76, сила переживания – 4,45), «Страхи, беспокойство» (количество стрессоров – 2,7, сила переживания – 3,2), «Мистические страхи» (среднее количество стрессоров – 0,53, сила переживания – 1,25), «Самоотношение» (среднее количество стрессоров – 1,62,

сила переживания – 2,2), «Финансы» (среднее количество стрессоров – 0,9, сила переживания – 2,05), «Отвержение» (количество стрессоров – 2,8, сила переживания – 3,11), «Школа, учеба» (среднее количество стрессоров – 4,44, сила переживания – 5,2), «Общение со старшими» (количество стрессоров – 3,04, сила переживания – 4,4). Как видно из сказанного выше, повседневный стресс вызывают события внутренней жизни подростка («Одиночество, самочувствие»; «Самоотношение»; «Отвержение»; «Страхи, беспокойство»), и события внешней среды («Финансы»; «Школа, учеба»; «Общение со старшими»).

**Таблица 7.** Показатели восприятия стресса в группах девушек и юношей подросткового возраста (U-критерий Манна-Уитни)

Показатели	Девушки (N = 155)		Юноши (N = 144)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Воспринимаемый стресс (ШВС-Д)	15,890	6,075	15,006	5,968	10217,5	,207
Количество стрессоров	22,929	13,128	20,965	10,393	10599,5	,453
Средняя сила переживания	1,897	1,295	1,729	1,177	10348,5	,277
«Одиночество, самочувствие» (количество стрессоров)	3,045	3,344	1,118	2,650	6701,5	,000
«Одиночество, самочувствие» (средняя сила переживания)	2,06	2,765	,91	2,306	6840,5	,000
«Дела, планирование» (количество стрессоров)	3,877	2,468	3,652	2,303	10482,5	,360
«Дела, планирование» (средняя сила переживания)	3,08	2,616	2,27	1,628	9697	,050
«Страхи, беспокойство» (количество стрессоров)	2,683	2,947	2,777	2,286	9841,5	,074
«Страхи, беспокойство» (средняя сила переживания)	1,51	2,059	1,51	1,649	9358,5	,015

Продолжение таблицы 7

Показатели	Девушки (N = 155)		Юноши (N = 144)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
«Мистические страхи» (количество стрессоров)	,419	,917	,659	1,195	10523	,247
«Мистические страхи» (средняя сила переживания)	,75	1,984	1,30	2,478	10527	,251
«Самоотношение» (количество стрессоров)	1,922	2,450	1,312	2,358	9079	,002
«Самоотношение» (средняя сила переживания)	1,70	2,677	1,05	2,025	9083,5	,002
«Финансы» (количество стрессоров)	,954	1,415	,854	1,084	10659	,463
«Финансы» (средняя сила переживания)	,96	1,846	,81	1,420	10412	,278
«Отвержение» (количество стрессоров)	2,703	2,972	2,937	3,282	10822	,638
«Отвержение» (средняя сила переживания)	1,94	2,648	2,32	2,888	10718	,540
«Школа, учеба» (количество стрессоров)	4,361	3,129	4,527	2,989	10778,5	,607
«Школа, учеба» (средняя сила переживания)	2,96	2,542	3,10	2,544	10783,5	,614
«Общение со старшими» (количество стрессоров)	2,961	2,335	3,138	2,334	10654,5	,494
«Общение со старшими» (средняя сила переживания)	2,12	2,241	2,31	2,185	10403,5	,310

*Примечания.* Нули перед запятой опущены.

Согласно полученным данным, у девушек обнаружено большее напряжение в сферах «Одиночество, самочувствие» (количество стрессоров и средняя сила переживания при  $p \leq 0,000$ ), «Самоотношение» (количество стрессоров и средняя сила переживания при  $p \leq 0,002$ ), «Дела, планирование»

(средняя сила переживания  $p \leq 0,050$ ). У юношей более высокие показатели в сфере «Страхи, беспокойство» (средняя сила переживания  $p \leq 0,015$ ). По другим сферам жизнедеятельности, воспринимаемому стрессу и по общему уровню повседневного стресса достоверных половых различий не получено.

Анализ повседневных стрессоров подростков, позволяет сделать следующие выводы:

1. Проведена апробация опросника повседневных стрессоров, установлена внутренняя согласованность и внешняя валидность опросника, выявлена связь показателей шкалы воспринимаемого стресса с количеством выделенных стрессоров и средней силой переживания стрессовых ситуаций.

2. Стрессовая напряженность девушек подросткового возраста наиболее выражена в следующих сферах жизни: «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Дела, планирование», у юношей - «Страхи, беспокойство».

3. Повседневный стресс вызывают события внутренней жизни подростка («Одиночество, самочувствие»; «Самоотношение»; «Отвержение»; «Страхи, беспокойство», «Мистические страхи»), и события внешней среды («Финансы»; «Школа, учеба»; «Общение со старшими», «Дела, планирование»).

### **3.3 Социально-психологическая адаптация и её ресурсы в подростковом возрасте**

#### **3.3.1 Социально-психологическая адаптация подростков**

Социально-психологическая адаптация понимается как способность человека вступать в отношения, сотрудничать с обществом, приспособлять своё внутреннее состояние и поведение к требованиям социума и включает в себя следующие показатели: «Адаптация», «Принятие других»,

«Интернальность», «Принятие себя», «Эмоциональный комфорт», «Стремление к доминированию».

По группе показатель СПА варьировал от 159 до 573 при  $M = 393,21$  (у девушек от 159 до 573 при  $M = 383,72$ , юношей от 183 до 563 при  $M = 403,42$ ). Показатель «Адаптация» варьировал от 29 до 100 ( $M = 66,37$ ), «Самопринятие» от 23 до 100 ( $M = 72,12$ ), «Принятие других» от 22 до 97 ( $M = 66,38$ ), «Эмоциональный комфорт» от 13 до 100 ( $M = 66,42$ ), «Интернальность» от 11 до 100 ( $M = 64,21$ ), «Стремление к доминированию» от 0 до 100 ( $M = 57,66$ ).

**Таблица 8.** Показатели социально-психологической адаптации подростков в группах девушек и юношей (U-критерий Манна-Уитни)

Показатели	Девушки ( $N = 155$ )		Юноши ( $N = 144$ )		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Адаптация	64,1806	13,82989	68,7292	13,01275	8914	,003
Самопринятие	73,7032	16,41237	70,4931	16,04757	9865,5	,083
Принятие других	63,4387	14,15640	69,5486	11,75795	8007	,000
Эмоциональный комфорт	65,2258	18,28474	67,7222	17,47023	10117,5	,163
Интернальность	62,2258	18,43682	66,3472	16,99499	9578,5	,034
Стремление к доминированию	54,9484	19,21708	60,5833	18,29804	9057	,005
СПА	383,7226	83,84452	403,4236	75,65986	9358	,016

*Примечания.* Нули перед запятой опущены.

Обнаружены достоверные различия между группами девушек и юношей по следующим показателям СПА: «Адаптация» ( $p \leq 0,003$ ), «Принятие других» ( $p \leq 0,000$ ), «Интернальность» ( $p \leq 0,034$ ), «Стремление к доминированию» ( $p \leq 0,005$ ), «Социально-психологическая адаптация» ( $p \leq 0,016$ ). Согласно полученным данным, у юношей выше адаптация, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию и общий уровень социально-психологической адаптации. Примечательно, что у

девушек значительно выше показатель «Самопринятие». Данные согласуются с результатами исследования половых аспектов социально-психологической адаптации, в которых у девушек также обнаружены более высокие показатели принятия себя, при этом, более высокие значения по остальным показателям СПА у юношей (Компаниец, 2014).

В последующем, выборка была разделена на группы по уровню СПА. В группу с высоким уровнем СПА (от 474 до 573 баллов,  $M = 526,83$ ) вошли 43 человека (20 девушек и 23 юноши). В группу с низким уровнем (от 159 до 313 баллов,  $M = 277,08$ ) – 45 человек (34 девушки и 11 юношей).

**Таблица 9.** Показатели социально-психологической адаптации в группах с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации (U-критерий Манна-Уитни)

Показатели	Высокий уровень СПА ( $N = 43$ )		Низкий уровень СПА ( $N = 45$ )		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Адаптация	89,0465	6,20658	48,0889	7,14086	0	,000
Самопринятие	91,4651	7,07897	49,8889	11,67013	0	,000
Принятие других	82,7674	6,44699	49,1778	9,83105	0	,000
Эмоциональный комфорт	92,2791	8,25869	48,5111	16,23355	16	,000
Интернальность	93,0698	7,51948	45,0222	11,86570	0	,000
Стремление к доминированию	78,2093	10,73392	36,4000	21,80117	64,5	,000
СПА	526,8372	32,62407	277,0889	40,66595	0	,000

*Примечания.* Нули перед запятой опущены.

Обнаружены достоверные различия в структуре СПА между группами с высоким и низким ее уровнем. Подростки с низким уровнем социально-психологической адаптации проявляют признаки дезадаптации, непринятия себя, а также испытывают эмоциональный дискомфорт, сложности во взаимоотношениях с другими людьми, ведомость, внешнюю локализацию

контроля. В противовес им, подростки с высоким уровнем социально-психологической адаптации проявляют самопринятие, принятие других, испытывают эмоциональный комфорт. Эти подростки характеризуются внутренней локализацией контроля, проявляют стремление к доминированию, что проявляется в готовности брать на себя ответственность за события, происходящие в жизни.

### 3.3.2 Внешние ресурсы социально-психологической адаптации

В качестве внешних ресурсов рассматривались показатели социальной поддержки: эмоциональная поддержка, инструментальная поддержка, социальная интеграция и удовлетворенность социальной поддержкой; удовлетворенность жизнью в сферах взаимоотношений «Семья», «Школа», «Учителя», «Я сам», «Друзья», общий показатель удовлетворенности жизнью.

**Таблица 10.** Показатели восприятия социальной поддержки и удовлетворенности жизнью в группах с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации (U-критерий Манна-Уитни)

Показатели	Высокий уровень СПА (N = 43)		Низкий уровень СПА (N = 45)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Эмоциональная поддержка	43,790	2,231	32,688	9,527	205	,000
Инструментальная поддержка	19,046	1,825	13	4,542	230,5	,000
Социальная интеграция	33,209	2,415	22,511	6,148	96	,000
Удовлетворенность социальной поддержкой	7,395	1,953	5,044	2,458	448,5	,000
Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»	25,767	5,154	18,311	6,037	311,5	,000

Продолжение таблицы 10

Показатели	Высокий уровень СПА (N = 43)		Низкий уровень СПА (N = 45)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»	21,814	3,989	14,533	4,722	222,5	,000
Удовлетворенность взаимоотношениями «Учителя»	23,046	4,864	17,022	5,237	383	,000
Удовлетворенность взаимоотношениями «Я сам»	27,279	2,538	17,288	4,485	72	,000
Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья»	28,744	2,161	21,844	6,182	216,5	,000
Удовлетворенность жизнью (ШУДЖИ)	126,65 1	14,008	89	14,774	67	,000
Удовлетворенность жизнью (Е. Динер)	28,093	4,162	18,2	5,833	163,5	,000

*Примечания.* Нули перед запятой опущены.

Рассматривая результаты (табл. 10), видим, что показатели социальной поддержки подростков с разным уровнем СПА отличаются. У подростков с высокой социально-психологической адаптацией значительно выше значения удовлетворенности социальной поддержкой, социальной интеграции, воспринимаемой эмоциональной и инструментальной поддержки, удовлетворенности жизнью (все значения при  $p \leq 0,000$ ).

### 3.3.3 Внутренние ресурсы социально-психологической адаптации

В качестве внутренних ресурсов рассматривались стрессоустойчивость, жизнестойкость и её составляющие: вовлеченность, контроль, принятие риска.

**Таблица 11.** Показатели жизнестойкости и стрессоустойчивости подростков в группах с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации (U-критерий Манна-Уитни)

Показатели	Высокий уровень СПА (N = 43)		Низкий уровень СПА (N = 45)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Стрессоустойчивость	29,744	4,326	34,4	5,906	463,5	,000
Вовлеченность	45,837	7,064	23,6	7,526	34	,000
Контроль	40,372	6,362	23,311	10,051	157,5	,000
Принятие риска	24,488	4,193	13,111	5,183	97,5	,000
Жизнестойкость	111,069	15,286	60,022	18,216	31,5	,000

*Примечания.* Нули перед запятой опущены.

Рассматривая результаты, мы обнаружили, что у подростков с высокой социально-психологической адаптацией выше стрессоустойчивость, а также все показатели жизнестойкости (все значения при  $p \leq 0,000$ ).

### 3.3.4 Взаимосвязи внешних и внутренних ресурсов социально-психологической адаптации

Рассматривались связи внешних ресурсов (показатели удовлетворенности социальной поддержкой, удовлетворенности жизнью) и внутренних ресурсов противодействию стрессу (стрессоустойчивость, жизнестойкость, психологическое благополучие) среди подростков с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации.

**Таблица 12.** Значения коэффициентов корреляции Пирсона между показателями внешних и внутренних ресурсов подростков с высоким уровнем социально-психологической адаптации (N=43)

Показатели	Стрессоустойчивость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Автономность	Компетентность	Личностный рост	Позитивные отношения	Жизненные цели	Самопринятие	Психологическое благополучие
Эмоциональная поддержка	,110	,123	- ,028	- ,098	,032	,010	- ,007	,228	- ,082	,166	- ,098	,070
Инструментальная поддержка	,381*	,298	,146	,146	,252	,348*	,173	,153	,025	,002	,090	,254
Социальная интеграция	,146	- ,065	- ,146	,039	- ,072	,417**	- ,011	- ,164	- ,168	,121	,225	,136
Удовлетворенность социальной поддержкой	- ,112	,329*	,160	,255	,322*	,383*	,355*	,138	,117	,349*	,207	,489**
Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»	- ,042	,629**	,465**	,318*	,592**	,421**	,591**	,141	,062	,493**	,202	,624**
Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»	- ,222	,470**	,158	,179	,377*	- ,154	,487**	,504**	,097	,360*	- ,194	,368*
Удовлетворенность взаимоотношениями «Учителя»	- ,215	,444**	,123	,365*	,392**	- ,094	,411**	,411**	,215	,373*	- ,040	,401**
Удовлетворенность взаимоотношениями «Я сам»	,002	,528**	,192	,354*	,448**	,485**	,446**	,162	,177	,225	,367*	,580**

Продолжение таблицы 12

Показатели	Стрессоустойчивость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Автономность	Компетентность	Личностный рост	Позитивные отношения	Жизненные цели	Самопринятие	Психологическое благополучие
Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья»	,054	,124	,144	,032	,140	,120	,051	,107	,358*	,322*	-,063	,263
Удовлетворенность жизнью	-,145	,634**	,316*	,364*	,564**	,185	,587**	,384*	,213	,504**	,062	,619**
Удовлетворенность жизнью (Е. Динер)	-,219	,569**	,052	,431**	,444**	,572**	,447**	,195	,055	,226	,422**	,600**

*Примечания.* \*\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ , \* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Нули перед запятой опущены.

Как видно из таблицы 12, в группе подростков с высоким уровнем СПА внешние и внутренние ресурсы положительно связаны между собой (34 связи при  $p \leq 0,01$ , 20 связей при  $p \leq 0,05$ ).

Инструментальная поддержка положительно связана со стрессоустойчивостью и автономностью; социальная интеграция положительно связана с автономностью; удовлетворенность социальной поддержкой положительно связана с вовлеченностью, жизнестойкостью, автономностью, компетентностью, жизненными целями и психологическим благополучием, взаимосвязей с эмоциональной поддержкой не обнаружено.

Показатели удовлетворенности жизнью также образовали многочисленные связи.

Удовлетворенность жизнью Е. Динер имеет положительные взаимосвязи с

вовлеченностью, принятием риска, жизнестойкостью и показателями психологического благополучия: автономностью, компетентностью, самопринятием, общим уровнем психологического благополучия;

Далее, рассматривались показатели удовлетворенности жизнью по методике Е. С. Хьюбнера. Показатель удовлетворенности жизнью имеет прямые взаимосвязи с показателями жизнестойкости – вовлеченностью, контролем, принятием риска, жизнестойкостью и показателями психологического благополучия – компетентностью, личностным ростом, жизненными целями, общим уровнем психологического благополучия;

Удовлетворенность жизнью в сфере «Семья» имеет прямые взаимосвязи с показателями жизнестойкости – вовлеченностью, контролем, принятием риска, жизнестойкостью и показателями психологического благополучия – автономностью, компетентностью, жизненными целями, психологическим благополучием.

Показатель удовлетворенности жизнью в сфере «Школа» имеет прямые взаимосвязи с показателями жизнестойкости – вовлеченностью, жизнестойкостью и показателями психологического благополучия – компетентностью, личностным ростом, жизненными целями, психологическим благополучием.

Показатель удовлетворенности жизнью в сфере «Учителя» имеет прямые взаимосвязи с показателями жизнестойкости – вовлеченностью, принятием риска, жизнестойкостью и показателями психологического благополучия – компетентностью, личностным ростом, жизненными целями, психологическим благополучием.

Показатель удовлетворенности жизнью в сфере «Я сам» имеет прямые взаимосвязи с показателями жизнестойкости – вовлеченностью, принятием риска, общим уровнем жизнестойкости и показателями психологического благополучия – автономностью, компетентностью, самопринятием, психологическим благополучием.

Показатель удовлетворенности жизнью в сфере «Друзья» имеет прямые связи с самоотношением и жизненными целями.

Таким образом, обнаружены многочисленные взаимосвязи внешних и внутренних ресурсов совладания со стрессом среди подростков с высоким уровнем СПА. Наибольшее количество связей внешних ресурсов наблюдается с вовлеченностью, жизнестойкостью, компетентностью, психологическим благополучием. Наибольшее количество связей внутренних ресурсов наблюдается с удовлетворенностью жизнью и удовлетворенностью взаимоотношениями с семьей. Связи с эмоциональной поддержкой отсутствуют. Это может говорить о том, что в качестве ресурсов противодействия стрессу у подростков данной группы выступают показатели жизнестойкости, психологического благополучия и удовлетворенности жизнью. Данные также подтверждают роль семьи в жизни подростка.

Далее, рассматривались связи внешних и внутренних ресурсов среди подростков с низким уровнем социально-психологической адаптации.

**Таблица 13.** Значения коэффициентов корреляции Пирсона между показателями внешних и внутренних ресурсов подростков с низким уровнем социально-психологической адаптации (N=45)

Показатели	Стрессоустойчивость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Автономность	Компетентность	Личностный рост	Позитивные отношения	Жизненные цели	Самопринятие	Психологическое благополучие
Эмоциональная поддержка	,048	,205	,137	,299*	,246	,282	,282	-,060	,302*	,361*	,097	,334*
Инструментальная поддержка	,186	,033	-,008	,038	,020	,124	,089	-,131	,241	,240	,201	,213

Продолжение таблицы 13

Показатели	Стрессоустойчивость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Автономность	Компетентность	Личностный рост	Позитивные отношения	Жизненные цели	Самопринятие	Психологическое благополучие
Социальная интеграция	- ,051	,238	,223	,224	,285	,104	,341 *	,030	,248	,275	,026	,265
Удовлетворенность социальной поддержкой	- ,305 *	,414 **	,460 **	,144	,466 **	,157	,383 **	,372 *	,286	,257	,093	,399 **
Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»	- ,220	,014	,304 *	- ,336 *	,078	,018	,097	,288	,256	,252	,357 *	,343 *
Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»	- ,138	,530 **	,456 **	,265	,546 **	,109	,577 **	,585 **	- ,019	,184	,059	,374 *
Удовлетворенность взаимоотношениями «Учителя»	- ,192	,239	,568 **	,050	,427 **	,090	,301 *	,406 **	,024	,100	,267	,314 *
Удовлетворенность взаимоотношениями «Я сам»	- ,171	,440 **	,554 **	,115	,520 **	- ,058	,268	,223	,264	,085	,397 **	,328 *
Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья»	,049	,224	- ,115	,336 *	,125	,132	- ,100	- ,298 *	,343 *	,322 *	- ,138	,065
Удовлетворенность жизнью	- ,234	,488 **	,592 **	,141	,568 **	,112	,370 *	,392 **	,331 *	,358 *	,322 *	,498 **
Удовлетворенность жизнью (Е. Динер)	- ,224	,462 **	,218	,511 **	,456 **	,419 **	,432 **	- ,017	,287	,450 **	,160	,456 **

*Примечания.* \*\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ , \* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Нули перед запятой опущены.

Как видно из таблицы, в группе подростков с низким уровнем СПА внешние и внутренние ресурсы связаны между собой (30 связей при  $p \leq 0,01$ , 22 связи при  $p \leq 0,05$ ).

Показатели социальной поддержки связаны с внутренними ресурсами следующим образом: эмоциональная поддержка положительно связана с принятием риска, позитивными отношениями, жизненными целями и психологическим благополучием; социальная интеграция связана с компетентностью; удовлетворенность социальной поддержкой связана с вовлеченностью, компетентностью, личностным ростом и психологическим благополучием, при этом, удовлетворенность социальной поддержкой отрицательно связана со стрессоустойчивостью, взаимосвязей с инструментальной поддержкой не обнаружено.

Показатели удовлетворенности жизнью связаны следующим образом:

1) удовлетворенность жизнью (Е. Динер) имеет прямые взаимосвязи с показателями жизнестойкости – вовлеченностью, принятием риска, жизнестойкостью и показателями психологического благополучия – автономностью, компетентностью, жизненными целями, психологическим благополучием (все связи при  $p \leq 0,01$ );

2) удовлетворенность жизнью (Е. С. Хьюбнер) имеет прямые взаимосвязи с показателями жизнестойкости – вовлеченностью, контролем, жизнестойкостью и показателями психологического благополучия – компетентностью, личностным ростом, позитивными отношениями, жизненными целями, самопринятием, психологическим благополучием;

Показатель удовлетворенности жизнью в сфере «Друзья» имеет прямые связи с показателями «Позитивные отношения» и «Жизненные цели». Стоит обратить внимание на отрицательную взаимосвязь данного показателя с личностным ростом (все связи при  $p \leq 0,05$ ).

Показатель удовлетворенности жизнью в сфере «Семья» имеет положительные взаимосвязи с контролем, самопринятием и психологическим благополучием. Обнаружена отрицательная взаимосвязь с показателем жизнестойкости «Принятие риска» (все связи при  $p \leq 0,05$ ).

Показатель удовлетворенности жизнью в сфере «Школа» имеет прямые

взаимосвязи с показателями жизнестойкости – вовлеченностью, контролем, жизнестойкостью и показателями психологического благополучия – компетентностью, личностным ростом, психологическим благополучием.

Показатель удовлетворенности жизнью в сфере «Учителя» имеет прямые взаимосвязи с показателями жизнестойкости – контролем, жизнестойкостью и показателями психологического благополучия – компетентностью, личностным ростом, психологическим благополучием.

Показатель удовлетворенности жизнью в сфере «Я сам» имеет прямые взаимосвязи с показателями жизнестойкости – вовлеченностью, контролем, жизнестойкостью и показателями психологического благополучия – самопринятием, психологическим благополучием.

Стоит обратить внимание на обнаруженные отрицательные взаимосвязи удовлетворенности социальной поддержкой и стрессоустойчивостью, удовлетворенностью взаимоотношениями в семье и принятием риска, удовлетворенность взаимоотношениями с друзьями и личностным ростом.

Рассматривая отличия среди подростков с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации, обнаружены взаимосвязи эмоциональной поддержки с внешними ресурсами социально-психологической адаптации (принятие риска, позитивные отношения, жизненные цели, психологическое благополучие) подростков с низким уровнем СПА, у подростков с высоким уровнем СПА взаимосвязи отсутствуют. При этом, у подростков с высоким уровнем СПА обнаружены взаимосвязи инструментальной поддержки со стрессоустойчивостью и автономностью (у подростков с низким уровнем СПА такие взаимосвязи отсутствуют).

У подростков с высоким уровнем СПА большее количество связей внешних ресурсов с показателями жизнестойкости «Вовлеченность» (удовлетворенность взаимодействием в сфере «Семья», «Учителя» при  $p \leq 0,01$ ), «Принятие риска» (удовлетворенность взаимодействием в сфере «Учителя», «Я сам» и удовлетворенность жизнью при  $p \leq 0,05$ ),

«Жизнестойкость» (удовлетворенность социальной поддержкой при  $p \leq 0,05$ , удовлетворенность взаимодействием в сфере «Семья» при  $p \leq 0,01$ ). При этом, у подростков с низким уровнем СПА обнаружено большее количество связей внешних ресурсов с показателем жизнестойкости «Контроль» (удовлетворенность социальной поддержкой, удовлетворенность взаимодействием в сфере «Школа», «Учителя», «Я сам» при  $p \leq 0,01$ ). Также, при рассмотрении показателя жизнестойкости «Принятие риска», обнаружена положительная взаимосвязь данного показателя с удовлетворенностью взаимоотношениями с семьей у подростков с высоким уровнем СПА и отрицательная взаимосвязь у подростков с низким уровнем СПА (при  $p \leq 0,05$ ).

У подростков с высоким уровнем СПА обнаружена позитивная взаимосвязь принятия риска и удовлетворенностью взаимоотношениями с семьей, когда у подростков с низким уровнем СПА – отрицательная связь.

У подростков с высоким уровнем СПА обнаружены взаимосвязи внутренних ресурсов с инструментальной поддержкой (у подростков с низким уровнем СПА связи отсутствуют). У подростков с низким уровнем СПА обнаружены связи с эмоциональной поддержкой (у подростков с высоким уровнем СПА связи отсутствуют).

У подростков с высоким уровнем СПА обнаружено большее (чем у подростков с низким уровнем) количество связей внешних ресурсов с удовлетворенностью взаимоотношениями с семьей, учителями, с собой.

При этом, у обеих групп обнаружены прямые связи психологического благополучия с удовлетворенностью социальной поддержкой, удовлетворенностью жизнью, удовлетворенностью взаимоотношениями в семье, школе, с учителями, с собой.

Сравнение средних значений обнаружило более высокий уровень жизнестойкости и входящих в ее состав показателей, а также более высокие параметры социальной поддержки в группе с высоким уровнем СПА (все различия достоверны при  $p \leq 0,000$ ).

### 3.4 Стресс и социально-психологическая адаптация

#### 3.4.1 Восприятие повседневных стрессоров подростками с разными показателями социально-психологической адаптации

Выборка была разделена на группы по уровню СПА. Средний показатель СПА по выборке – 393,27, стандартное отклонение – 80,48, разброс показателей от 159 до 573. В группу с высоким уровнем СПА (от 474 до 573 баллов,  $M = 526,83$ ) вошли 43 человека (20 девушек и 23 юноши). В группу с низким уровнем (от 159 до 313 баллов,  $M = 277,08$ ) – 45 человек (34 девушки и 11 юношей). Дальнейший анализ проводился в выделенных группах.

**Таблица 14.** Показатели восприятия стресса, стрессоустойчивости и стрессовой напряженности жизненных сфер подростков в группах с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации (U-критерий Манна-Уитни)

Показатели	Высокий уровень СПА (N = 43)		Низкий уровень СПА (N = 45)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Воспринимаемый стресс (ШВС-Д)	9,279	5,193	19,177	6,300	234	,000
Количество стрессоров	15,883	7,098	30,800	10,953	263	,000
Средняя сила переживания	,879	,576	2,889	1,247	109	,000
«Одиночество, самочувствие» (количество стрессоров)	,488	,855	4,000	3,711	447,5	,000
«Одиночество, самочувствие» (средняя сила переживания)	,177	,429	3,088	3,342	428	,000
«Дела, планирование» (количество стрессоров)	6,395	1,256	3,000	2,345	196,5	,000

Продолжение таблицы 14

Показатели	Высокий уровень СПА (N = 43)		Низкий уровень СПА (N = 45)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
«Дела, планирование» (средняя сила переживания)	3,239	1,967	2,486	2,143	783,5	,124
«Страхи, беспокойство» (количество стрессоров)	1,697	1,655	3,955	3,343	617	,003
«Страхи, беспокойство» (средняя сила переживания)	,616	,838	2,454	2,400	578	,001
«Мистические страхи» (количество стрессоров)	,162	,574	,777	1,259	744	,008
«Мистические страхи» (средняя сила переживания)	,247	1,081	1,614	2,915	742,5	,008
«Самоотношение» (количество стрессоров)	,348	1,020	4,244	2,689	232	,000
«Самоотношение» (средняя сила переживания)	,156	,565	4,485	3,250	214	,000
«Финансы» (количество стрессоров)	,697	1,165	,911	1,258	866	,342
«Финансы» (средняя сила переживания)	,623	1,162	,857	1,692	886,5	,451
«Отвержение» (количество стрессоров)	1,093	1,949	4,355	3,220	426,5	,000
«Отвержение» (средняя сила переживания)	,529	1,223	3,574	3,120	405	,000
«Школа, учеба» (количество стрессоров)	3,023	2,304	5,844	2,907	449	,000
«Школа, учеба» (средняя сила переживания)	1,258	1,315	4,491	2,629	313,5	,000
«Общение со старшими» (количество стрессоров)	1,976	1,697	3,711	2,331	547	,000
«Общение со старшими» (средняя сила переживания)	1,069	1,417	2,952	2,430	494,5	,000

*Примечания.* Нули перед запятой опущены.

Таким образом, у подростков с низким уровнем социально-психологической адаптации, значительно выше уровень воспринимаемого стресса ( $p \leq 0,000$ ), общее количество стрессоров ( $p \leq 0,000$ ), средняя сила

переживания ( $p \leq 0,000$ ). У них выше напряженность во всех сферах жизни, а именно: в сферах «Одиночество, самочувствие» ( $p \leq 0,000$ ), «Дела, планирование» (количество стрессоров  $p \leq 0,000$ ), «Страхи, беспокойство» (количество стрессоров  $p \leq 0,003$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,001$ ), «Мистические страхи» (количество стрессоров и средняя сила переживания  $p \leq 0,008$ ), «Самоотношение» ( $p \leq 0,000$ ), «Отвержение» ( $p \leq 0,000$ ), «Школа, учеба» (количество стрессоров и средняя сила переживания  $p \leq 0,000$ ), «Общение со старшими» ( $p \leq 0,000$ ).

### 3.4.2 Взаимосвязи повседневных стрессоров и социально-психологической адаптации

Корреляционный анализ позволил выявить связи (101 связь при  $p \leq 0,01$ , 14 связей при  $p \leq 0,05$ ) восприятия повседневных стрессоров с показателями социально-психологической адаптации подростков.

**Таблица 15.** Значения коэффициентов корреляции Пирсона между показателями Опросника повседневных стрессоров и социально-психологической адаптацией

Сфера		Адаптация	Самопринятие	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Интернальность	е к доминированию	СПА
«Одиночество, самочувствие»	Количество стрессоров	-,372**	-,254**	-,369**	-,337**	-,277**	-,259**	-,373**
	Сила переживания	-,364**	-,249**	-,378**	-,340**	-,269**	-,252**	-,370**

Продолжение таблицы 15

Сфера		Адаптация	Самопринятие	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Интернальность	е к доминированию	СПА
«Дела, планирование»	Количество стрессоров	,356**	,272**	,304**	,308**	,327**	,221**	,359**
	Сила переживания	,054	,085	,086	,064	,056	,038	,076
«Страхи, беспокойство»	Количество стрессоров	-,265**	-,259**	-,125*	-,258**	-,204**	-,163**	-,259**
	Сила переживания	-,321**	-,279**	-,179**	-,300**	-,241**	-,182**	-,304**
«Мистические страхи»	Количество стрессоров	-,243**	-,262**	-,191**	-,204**	-,136*	-,118*	-,229**
	Сила переживания	-,233**	-,255**	-,185**	-,191**	-,139*	-,099	-,219**
«Самоотношение»	Количество стрессоров	-,522**	-,566**	-,418**	-,374**	-,414**	-,290**	-,515**
	Сила переживания	-,536**	-,565**	-,441**	-,386**	-,432**	-,325**	-,537**
«Финансы»	Количество стрессоров	-,086	-,070	,037	-,115*	-,069	-,086	-,084
	Сила переживания	-,067	-,026	,035	-,110	-,060	-,085	-,069
«Отвержение»	Количество стрессоров	-,439**	-,377**	-,383**	-,400**	-,282**	-,266**	-,428**
	Сила переживания	-,446**	-,400**	-,401**	-,386**	-,290**	-,281**	-,440**
«Школа, учеба»	Количество стрессоров	-,289**	-,274**	-,188**	-,286**	-,255**	-,230**	-,310**
	Сила переживания	-,393**	-,328**	-,264**	-,366**	-,353**	-,321**	-,412**
«Общение со старшими»	Количество стрессоров	-,314**	-,209**	-,210**	-,301**	-,275**	-,186**	-,302**
	Сила переживания	-,348**	-,233**	-,260**	-,308**	-,295**	-,192**	-,328**

*Примечания.* \*\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ , \* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Нули перед запятой опущены.

Количество стрессовых событий, средняя сила переживания в сферах «Одиночество, самочувствие», «Страхи, беспокойство», «Самоотношение», «Отвержение», «Школа, учеба», «Общение со старшими» имеют отрицательные

связи со всеми показателями социально-психологической адаптации (при  $p \leq 0,01$ ). То есть, более высоким значениям социально-психологической адаптации соответствует меньшее количество стрессоров и сила их переживания.

Количество стрессоров в сфере «Дела, планирование» положительно взаимосвязаны со всеми показателями социально-психологической адаптации (все связи при  $p \leq 0,01$ ).

Количество стрессоров в сфере «Мистические страхи» отрицательно взаимосвязаны со всеми показателями социально-психологической адаптации, сила переживания в данной сфере отрицательно взаимосвязана с адаптацией, самопринятием, принятием других, эмоциональным комфортом, интернальностью, стремлением к доминированию и общим показателем социально-психологической адаптации.

Таким образом, стрессоры сфер «Одиночество, самочувствие», «Страхи, беспокойство», «Мистические страхи», «Самоотношение», «Финансы», «Отвержение», «Школа, учеба», «Общение со старшими» отрицательно связаны с показателями социально-психологической адаптации. То есть, высокий уровень социально-психологической адаптации предполагает снижение напряжения в данных сферах повседневного стресса подростков. При этом, стрессоры сферы «Дела, планирование» положительно связаны с показателями социально-психологической адаптации, что может говорить о том, что напряженность в данной сфере, наличие большого количества дел и планов могут быть показателями более успешной социально-психологической адаптации подростков.

В последующем, был проведен корреляционный анализ восприятия повседневных стрессоров с показателями социально-психологической адаптации подростков в группах с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации. В группе с высоким уровнем социально-психологической адаптации выявлено 13 связей (1 связь при  $p \leq 0,01$ , 12 связей при  $p \leq 0,05$ ), в группе подростков с низкой социально-психологической

адаптацией выявлено 11 связей (8 связей при  $p \leq 0,01$ , 3 связи при  $p \leq 0,05$ ).

**Таблица 16.** Значения коэффициентов корреляции Пирсона между показателями повседневных стрессоров и социально-психологической адаптации в группе подростков с высоким уровнем социально-психологической адаптации (N = 43)

Сфера		Адаптация	Самопринятие	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Интернальность	Стремление к доминированию	СПА
«Одиночество, самочувствие»	Количество стрессоров	-,085	,111	-,095	-,144	,006	-,074	-,070
	Сила переживания	-,158	,100	-,204	-,087	-,102	-,147	-,143
«Дела, планирование»	Количество стрессоров	,077	-,107	-,035	,108	-,028	,001	,006
	Сила переживания	,034	,413**	,203	,304*	,085	-,011	,229
«Страхи, беспокойство»	Количество стрессоров	-,205	-,185	-,179	-,358*	-,174	-,134	-,289
	Сила переживания	-,346*	-,145	-,233	-,301*	-,292	-,181	-,346*
«Мистические страхи»	Количество стрессоров	-,369*	-,048	,081	-,155	-,245	-,338*	-,272
	Сила переживания	-,367*	-,042	,072	-,191	-,358*	-,279	-,287
«Самоотношение»	Количество стрессоров	-,206	,155	-,052	,011	,223	-,170	-,018
	Сила переживания	-,143	,160	-,009	,100	,219	-,114	,044
«Финансы»	Количество стрессоров	-,192	-,089	-,006	-,211	-,011	-,138	-,158
	Сила переживания	-,309*	-,035	-,120	-,279	-,102	-,260	-,270
«Отвержение»	Количество стрессоров	-,156	,047	-,119	-,092	-,022	-,143	-,118
	Сила переживания	-,180	,015	-,171	-,037	-,008	-,200	-,142
«Школа, учеба»	Количество стрессоров	-,163	-,037	-,059	-,231	-,012	-,193	-,175
	Сила переживания	-,331*	-,071	-,095	-,222	-,170	-,295	-,290
«Общение со старшими»	Количество стрессоров	-,165	,068	-,162	-,258	-,196	-,273	-,249
	Сила переживания	-,257	-,019	-,028	-,206	-,363*	-,300	-,293

*Примечания.* \*\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ , \* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Нули перед запятой опущены.

Так, в группе с высоким уровнем социально-психологической адаптации, показатель «Адаптация» отрицательно связан при  $p \leq 0,05$ , с силой переживания в сферах повседневного стресса «Страхи, беспокойство», «Финансы», «Школа, учеба», а также силой переживания и количеством стрессоров в сфере «Мистические страхи».

«Самопринятие» имеет прямую связь при  $p \leq 0,01$  с силой переживания в сфере повседневного стресса «Дела, планирование». То есть, чем выше самопринятие подростка, тем выше сила переживания в данной сфере.

«Эмоциональный комфорт» имеет прямую связь с силой переживания в сфере «Дела планирование» и отрицательную связь с силой переживания и количеством стрессоров в сфере «Страхи, беспокойство» (все связи при  $p \leq 0,05$ ). То есть, чем выше эмоциональный комфорт, тем выше сила переживания стрессового события в сфере «Дела, планирование» и ниже стрессовая напряженность в сфере «Страхи, беспокойство».

«Интернальность» имеет отрицательные взаимосвязи ( $p \leq 0,05$ ) с силой переживания в сферах повседневного стресса «Мистические страхи» и «Общение со старшими». То есть, при более высокой интернальности отмечается более низкий уровень стресса в данных сферах.

«Стремление к доминированию» отрицательно связано с количеством стрессоров в сфере «Мистические страхи» ( $p \leq 0,05$ ). При более высоком стремлению к доминированию отмечается меньшее количество мистических страхов.

«Социально-психологическая адаптация» отрицательно связана с силой переживания в сфере «Страхи, беспокойство» ( $p \leq 0,05$ ).

Стоит обратить внимание на обнаруженные положительные связи силы переживания в сфере повседневного стресса «Дела, планирование» с самопринятием и эмоциональным комфортом, что может говорить о том, что чем выше самопринятие и эмоциональный комфорт подростков, тем сильнее переживание о делах и планах.

Отрицательные связи адаптации, эмоционального комфорта, и социально-психологической адаптации со сферой повседневного стресса «Страхи, беспокойство» могут свидетельствовать о том, что эмоциональный дискомфорт и сложности в адаптации способствуют усилению страхов и беспокойства.

Отрицательные связи сферы повседневного стресса «Мистические страхи» с адаптацией, интернальностью и СПА может говорить о том, что подростки, испытывающие сложности в адаптации, обладающие внешней локализацией контроля (склонны воспринимать события как результат обстоятельств, а не результат собственных действий, не всегда способны брать на себя ответственность за происходящие события), склонны испытывать напряженность, связанную с мистическими, не всегда объективными страхами.

Отрицательные связи количества стрессоров в сферах повседневного стресса «Школа, учеба» и «Финансы» с адаптацией может говорить о влиянии силы переживания стрессоров данных сфер на адаптацию подростка. Чем выше адаптация, тем ниже сила переживания стрессовых событий в данных сферах. То есть, подростки с высокой социально-психологической адаптацией могут проявлять признаки дезадаптации при наличии стрессоров данных сфер.

Отрицательная связь силы переживания в сфере «Общение со старшими» с интернальностью может говорить о том, что чем выше у подростка интернальность, тем меньше сила переживания стрессовых событий в данной сфере. Что также согласуется с исследованием, в котором отмечено, что подростки с низкой интернальностью больше заботятся о своем социальном статусе, одобрении взрослых (Шипова, Кухарчук, 2015).

**Таблица 17.** Значения коэффициентов корреляции Пирсона между показателями Опросника повседневного стресса и социально-психологической адаптации в группе подростков с низкой социально-психологической адаптацией (N = 45)

Сфера		Адаптация	Самопринятие	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Интернальность	Стремление к доминированию	СПА
«Одиночество, самочувствие»	Количество стрессоров	-,045	,075	-,181	-,101	,121	-,016	-,044
	Сила переживания	-,073	,077	-,155	-,173	,164	-,064	-,084
«Дела, планирование»	Количество стрессоров	,066	,092	,116	,100	-,087	-,051	,054
	Сила переживания	,041	,085	,082	,154	-,105	-,054	,053
«Страхи, беспокойство»	Количество стрессоров	,151	-,136	,298*	-,005	,079	,072	,119
	Сила переживания	,145	-,027	,291	-,004	,138	,106	,183
«Мистические страхи»	Количество стрессоров	,040	-,258	,121	-,163	-,045	,161	-,030
	Сила переживания	,087	-,191	,150	-,074	,020	,218	,090
«Самоотношение»	Количество стрессоров	-,315*	-,405**	-,053	-,186	-,270	-,116	-,400**
	Сила переживания	-,390**	-,292	-,152	-,237	-,181	-,115	-,398**
«Финансы»	Количество стрессоров	,011	-,211	,075	,023	-,184	-,092	-,134
	Сила переживания	-,141	-,198	,029	-,124	-,120	-,147	-,238
«Отвержение»	Количество стрессоров	-,286	,049	-,118	-,497**	,217	-,260	-,339*
	Сила переживания	-,389**	-,035	-,123	-,536**	,189	-,247	-,399**
«Школа, учеба»	Количество стрессоров	-,098	-,046	,154	-,150	-,244	-,238	-,252
	Сила переживания	-,013	,120	,254	-,068	-,166	-,262	-,123
«Общение со старшими»	Количество стрессоров	-,056	,056	,075	-,231	-,135	-,022	-,119
	Сила переживания	-,029	,144	,064	-,201	-,007	,078	,011

*Примечания.* \*\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ , \* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Нули перед запятой опущены.

В группе с низким уровнем социально-психологической адаптации, показатели «Адаптация» и «Социально-психологическая адаптация» отрицательно связаны с уровнем стресса в сферах «Самоотношение», «Отвержение». То есть, при низкой адаптации и социально-психологической адаптации значительно выше стресс во внутренней сфере жизни подростка – «Самоотношении», и внешней сфере – «Отвержение». Получается, что как

непринятие подростка окружающими, отвержение, так и сложности в самоотношении, принятие себя имеет связи с уровнем адаптации подростка.

Показатель «Самопринятие» отрицательно взаимосвязан с количеством стрессоров в сфере повседневного стресса «Самоотношение». Чем ниже уровень самопринятия подростка, тем выше стрессовая напряженность в сфере «Самоотношение».

Обнаружены положительные связи принятия других с количеством стрессоров в сфере повседневного стресса «Страхи, беспокойство», свидетельствующая, что чем выше принятие других, тем больше у подростка страхов и беспокойств.

«Эмоциональный комфорт» отрицательно взаимосвязан с уровнем стресса в сфере «Отвержение», то есть, при более высоком эмоциональном комфорте, отмечается меньший уровень стресса в данной сфере.

Таким образом, в группе подростков с низким уровнем СПА, обнаружены взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации со стрессом в сферах: «Страхи, беспокойство», «Самоотношение» и «Отвержение».

Положительная связь сферы «Страхи, беспокойство» и показателя «Принятие других» может говорить о том, что подростки из группы с низким уровнем СПА, испытывающие состояние беспокойства, могут быть склонны к положительной оценке других людей. Это может быть связано с поиском одобрения и поддержки со стороны окружающих подростками, испытывающие напряжение в сфере «Страхи, беспокойство» и обладающие низкой социально-психологической адаптацией.

Отрицательные связи сферы повседневного стресса «Самоотношение» и адаптации, самопринятия, СПА могут говорить о связи самопринятия и напряжения в данной сфере. При этом, у подростков с высоким уровнем СПА такие связи отсутствуют. Это может говорить о том, что подростки с низкой СПА более восприимчивы к стрессорам в сфере «Самоотношение».

Отрицательные связи сферы повседневного стресса «Отвержение» и

адаптации, эмоционального комфорта, СПА могут говорить о том, что ситуации отвержения связаны с эмоциональным комфортом для подростков с низким уровнем СПА. При этом, у подростков с высоким уровнем СПА такие связи отсутствуют. Это может говорить о том, что подростки с низкой СПА более восприимчивы к стрессорам в сфере «Отвержение».

Таким образом, при рассмотрении корреляционных связей между показателями повседневного стресса и социально-психологической адаптацией выявлены отличия между группами подростков с высоким и низким уровнем СПА. Одинаковые связи не обнаружены.

### **3.5 Предикторы повседневного стресса**

В связи с тем, что в задачи работы входил анализ роли индивидуально-личностных характеристик в процессах восприятия и переработки стрессоров повседневной жизни, был проведен регрессионный анализ. В регрессионном анализе в качестве предикторов были определены показатели психологического благополучия, социально-психологической адаптации, жизнестойкости, стрессоустойчивости, социальной поддержки, удовлетворенности жизнью, в качестве зависимых переменных выступали показатели повседневного стресса в разных сферах жизни.

При анализе результатов учитывалось, что «Стрессоустойчивость» является обратным показателем. Согласно методике «Тест на устойчивость к стрессу» (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В), чем больше человек набрал баллов – тем ниже его стрессоустойчивость (то есть, высокие показатели говорят о низкой стрессоустойчивости личности).

Были получены модели с объясненной дисперсией от 38 до 78%.

Таблица 18. Регрессионная модель

Зависимая переменная	R	R <sup>2</sup>	Предикторы	$\beta$	B(SE)	p
Количество стрессоров	,685	,469	<i>Стрессоустойчивость</i>	,280	,559 (,110)	,000
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»</i>	-,188	-,381 (,136)	,005
Средняя сила переживания	,787	,620	<i>Стрессоустойчивость</i>	,314	,065 (,010)	,000
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»</i>	-,222	-,047 (,012)	,000
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	-,170	-,040 (,018)	,028
«Одиночество, самочувствие» (количество стрессоров)	,714	,509	<i>Стрессоустойчивость</i>	,229	,122 (,028)	,000
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья»</i>	-,573	-,394 (,047)	,000
			<i>Автономность</i>	,981	1,393 (,818)	,090
			<i>Позитивные отношения</i>	1,016	1,408 (,839)	,095
«Одиночество, самочувствие» (средняя сила переживания)	,744	,553	<i>Стрессоустойчивость</i>	,249	,109 (,022)	,000
			<i>Интернальность</i>	-,153	-,022 (,012)	,059
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	,149	,074 (,041)	,075
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья»</i>	-,574	-,326 (,037)	,000
«Дела, планирование» (количество стрессоров)	,476	,227	<i>Стрессоустойчивость</i>	,138	,055 (,027)	,040
			<i>Интернальность</i>	,184	,025 (,014)	,083
«Дела, планирование» (средняя сила переживания)	,422	,178	<i>Стрессоустойчивость</i>	,211	,079 (,026)	,002
«Страхи, беспокойство» (количество стрессоров)	,551	,303	<i>Стрессоустойчивость</i>	,180	,080 (,028)	,005
			<i>Эмоциональная поддержка</i>	-,156	-,054 (,030)	,073
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»</i>	-,343	-,154 (,035)	,000

Продолжение таблицы 18

<b>Зависимая переменная</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Предикторы</b>	<b>β</b>	<b>B(SE)</b>	<b>p</b>
«Страхи, беспокойство» (средняя сила переживания)	,594	,353	<i>Стрессоустойчивость</i>	,177	,055 (,019)	,004
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»</i>	-,308	-,098 (,024)	,000
«Мистические страхи» (количество стрессоров)	,553	,306	<i>Стрессоустойчивость</i>	,167	,030 (,011)	,009
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»</i>	-,509	-,092 (,014)	,000
«Мистические страхи» (средняя сила переживания)	,548	,300	<i>Стрессоустойчивость</i>	,172	,065 (,024)	,007
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»</i>	-,511	-,195 (,029)	,000
«Самоотношение» (количество стрессоров)	,645	,417	<i>Воспринимаемый стресс</i>	-,205	-,082 (,035)	,020
			<i>Самопринятие (СПА)</i>	-,419	-,062 (,014)	,000
«Самоотношение» (средняя сила переживания)	,661	,436	<i>Воспринимаемый стресс</i>	-,147	-,058 (,034)	,088
			<i>Удовлетворенность жизнью (Е. Динер)</i>	-,171	-,066 (,032)	,037
			<i>Самопринятие (СПА)</i>	-,407	-,060 (,014)	,000
«Финансы» (количество стрессоров)	,403	,163	<i>Стрессоустойчивость</i>	,219	,046 (,015)	,002
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»</i>	-,187	-,040 (,018)	,027
«Финансы» (средняя сила переживания)	,385	,148	<i>Стрессоустойчивость</i>	,242	,067 (,019)	,001
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»</i>	-,149	-,042 (,024)	,080
«Отвержение» (количество стрессоров)	,645	,416	<i>Принятие других</i>	-,209	-,049 (,022)	,030
			<i>Автономность</i>	-1,200	-1,676 (,877)	,057
			<i>Компетентность</i>	-1,667	-2,157 (,888)	,016
			<i>Личностный рост</i>	-1,205	-1,689 (,888)	,058
			<i>Позитивные отношения</i>	-1,298	-1,767 (,900)	,051
			<i>Жизненные цели</i>	-1,240	-1,657 (,902)	,067
			<i>Самопринятие (Рифф)</i>	-1,285	-1,567 (,893)	,080

Продолжение таблицы 18

<b>Зависимая переменная</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Предикторы</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>B(SE)</b>	<b>p</b>
«Отвержение» (средняя сила переживания)	,686	,470	<i>Стрессоустойчивость</i>	,118	,055 (,026)	,034
			<i>Принятие других</i>	-,223	-,046 (,019)	,015
			<i>Автономность</i>	-2,049	-2,537 (,740)	,001
			<i>Компетентность</i>	-2,565	-2,943 (,750)	,000
			<i>Личностный рост</i>	-2,031	-2,524 (,750)	,001
			<i>Позитивные отношения</i>	-2,196	-2,651 (,760)	,001
			<i>Жизненные цели</i>	-2,110	-2,500 (,761)	,001
			<i>Самопринятие (Рифф)</i>	-2,222	-2,403 (,754)	,002
«Школа, учеба» (количество стрессоров)	,629	,395	<i>Стрессоустойчивость</i>	,151	,078 (,030)	,011
			<i>Вовлеченность</i>	-,958	-,287 (,141)	,043
			<i>Жизнестойкость</i>	1,749	,235 (,134)	,082
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	-,611	-,355 (,056)	,000
«Школа, учеба» (средняя сила переживания)	,675	,456	<i>Стрессоустойчивость</i>	,148	,063 (,024)	,009
			<i>Стремление к доминированию</i>	-,129	-,017 (,009)	,070
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	-,641	-,309 (,044)	,000
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Я сам»</i>	-,170	-,087 (,045)	,052
«Общение со старшими» (количество стрессоров)	,671	,450	<i>Стрессоустойчивость</i>	,219	,086 (,022)	,000
			<i>Инструментальная поддержка</i>	-,184	-,114 (,047)	,015
			<i>Самопринятие (СПА)</i>	,226	,032 (,013)	,016
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»</i>	-,381	-,151 (,027)	,000
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	-,296	-,131 (,041)	,002
«Общение со старшими» (средняя сила переживания)	,687	,472	<i>Стрессоустойчивость</i>	,237	,088 (,020)	,000
			<i>Инструментальная поддержка</i>	-,185	-,109 (,043)	,013
			<i>Самопринятие (СПА)</i>	,251	,034 (,012)	,006
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Семья»</i>	-,332	-,125 (,025)	,000
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	-,251	-,106 (,038)	,006

*Примечания.* Нули перед запятой опущены.

Согласно полученным моделям, предиктором общего количества воспринятых подростком стрессоров являются уровень стрессоустойчивости (чем она выше, тем меньше стрессоров). В качестве второго предиктора выступают все показатели психологического благополучия и удовлетворенность жизнью. Как видно из таблицы 18, снижение уровня удовлетворенности

жизнью и показателей психологического благополучия способствуют увеличению количества воспринимаемых стрессоров. Вместе с тем структура предикторов характеризуется своеобразием в разных сферах повседневного стресса. Так, негативными предикторами напряженности в сфере повседневного стресса «Одиночество, самочувствие» выступают удовлетворенность взаимоотношениями с друзьями (количество стрессоров  $p \leq 0,000$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,000$ ), и интернальность (средняя сила переживания  $p \leq 0,059$ ), позитивными предикторами выступают автономность (количество стрессоров  $p \leq 0,090$ ), позитивные отношения (количество стрессоров  $p \leq 0,095$ ) и удовлетворенность взаимоотношениями в сфере «Школа» (средняя сила переживания  $p \leq 0,075$ ).

Т. е., снижение интернальности и удовлетворенности взаимоотношениями с друзьями являются факторами более высокой стрессовой напряженности в сфере «Одиночество, самочувствие». В то же время автономность, направленность на позитивные отношения и удовлетворенность отношениями в «Школе» способствуют уменьшению количества стрессоров и силы переживания.

Далее, анализ регрессионной модели показал, что предикторами напряженности в сфере повседневного стресса «Дела, планирование» выступает интернальность (количество стрессоров  $p \leq 0,083$ ). То есть высокая интернальность, принятие на себя ответственности способствуют увеличению количества стрессоров в данной сфере.

Предикторами напряженности в сфере повседневного стресса «Страхи, беспокойство» выступают воспринимаемая эмоциональная поддержка (количество стрессоров  $p \leq 0,073$ ), удовлетворенность взаимоотношениями в сфере «Семья» (количество стрессоров  $p \leq 0,000$ ). Таким образом, отсутствие эмоциональной поддержки и неудовлетворенность взаимоотношениями в семье являются факторами более высокой напряженности в сфере «Страхи, беспокойство».

Предикторами напряженности в сфере повседневного стресса «Мистические страхи» выступает показатель удовлетворенности взаимоотношениями в «Семье» (количество стрессоров  $p \leq 0,000$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,000$ ), что свидетельствует об увеличении напряженности в данной сфере при неудовлетворенности подростков взаимоотношениями с семьей.

Негативными предикторами количества стрессоров и уровня напряженности в сфере «Самоотношение» выступают удовлетворенность жизнью (средняя сила переживания  $p \leq 0,037$ ), показатель социально-психологической адаптации «Самопринятие» (количество стрессоров  $p \leq 0,000$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,000$ ), уровень воспринимаемого стресса (количество стрессоров  $p \leq 0,020$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,088$ ). Это означает, что снижение уровня самопринятия, удовлетворенности жизнью способствуют увеличению стрессового напряжения в сфере «Самоотношение».

Предикторами стресса в сфере «Финансы» выступает стрессоустойчивость и удовлетворенность взаимоотношениями в семье (количество стрессоров  $p \leq 0,027$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,080$ ), т.е. более высокий уровень стрессоустойчивости способствует снижению количества стрессоров и силы напряжения, в то время как неудовлетворенность взаимоотношениями в семье, способствует их увеличению.

Предикторами, снижающими количество стрессоров и силу напряженности в сфере «Отвержение», выступают все показатели психологического благополучия: принятие других (количество стрессоров  $p \leq 0,030$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,015$ ), автономность (количество стрессоров  $p \leq 0,057$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,001$ ), компетентность (количество стрессоров  $p \leq 0,016$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,000$ ), личностный рост (количество стрессоров  $p \leq 0,058$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,001$ ), позитивные отношения (количество стрессоров  $p \leq 0,051$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,001$ ), жизненные цели (количество стрессоров  $p \leq 0,067$ ,

средняя сила переживания  $p \leq 0,001$ ), самопринятие (количество стрессоров  $p \leq 0,080$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,002$ ). Это означает, что повышение психологического благополучия и стрессоустойчивости способствуют снижению напряжения, связанного с переживаниями отвержения.

Негативными предикторами напряженности в сфере «Школа, учеба» выступают удовлетворенность взаимоотношениями в школе (количество стрессоров  $p \leq 0,000$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,000$ ), удовлетворенность собой, «Я сам» (средняя сила переживания  $p \leq 0,052$ ), стремление к доминированию (средняя сила переживания  $p \leq 0,070$ ), вовлеченность (количество стрессоров  $p \leq 0,043$ ). Позитивным предиктором выступает жизнестойкость (количество стрессоров  $p \leq 0,082$ ) и стрессоустойчивость ( $p \leq 0,009$ ). Это означает, что снижению уровня школьного стресса способствуют жизнестойкость и стрессоустойчивость подростков, а факторами, повышающими стрессовое напряжение, являются неудовлетворенность взаимоотношениями в школе, неудовлетворенность собой, стремление к доминированию. что можно объяснить тем, что стрессоры школьной жизни могут быть связаны с общей жизнестойкостью подростка, устойчивости подростка к жизненным трудностям, а увеличение напряженности в данной сфере возможно при неудовлетворенности подростков взаимоотношениями с собой, в школе и при низком стремлении к доминированию.

В отношении сферы повседневного стресса «Общение со старшими» предикторами выступают инструментальная поддержка (количество стрессоров  $p \leq 0,015$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,013$ ), удовлетворенность взаимоотношениями в семье (количество стрессоров  $p \leq 0,000$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,000$ ) и в школе (количество стрессоров  $p \leq 0,002$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,006$ ). Самопринятие в данном случае выступает позитивным предиктором (количество стрессоров  $p \leq 0,016$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,006$ ), что может быть связано с одной из задач подросткового возраста – отделением от родителей. При этом низкий уровень

инструментальной поддержки, удовлетворенности взаимоотношениями в семье и школе способствуют увеличению стрессоров в данной сфере.

Таким образом, обобщив полученные данные можно сказать, что предикторы стресса имеют отличия в зависимости от сфер жизнедеятельности.

а) В сфере «Одиночество, самочувствие» позитивными предикторами являются стрессоустойчивость, «Автономность», «Позитивные отношения», удовлетворенность взаимоотношениями в школе, негативными предикторами выступают удовлетворенность взаимоотношениями с друзьями и интернальность.

б) В сфере «Дела, планирование» позитивными предикторами являются стрессоустойчивость и интернальность.

в) В сфере «Страхи, беспокойство» позитивным предиктором является стрессоустойчивость, негативными – эмоциональная поддержка, удовлетворённость взаимоотношениями в семье.

г) В сфере «Мистические страхи» позитивным предиктором является стрессоустойчивость, негативным – удовлетворённость взаимоотношениями в семье.

д) В сфере «Самоотношение» негативными предикторами выступают воспринимаемый стресс, самопринятие и удовлетворенность жизнью.

е) В сфере «Финансы» позитивным предиктором является стрессоустойчивость, негативным – удовлетворённость взаимоотношениями в семье.

ж) В сфере «Отвержение» позитивным предиктором является стрессоустойчивость, негативными – принятие других, автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие.

з) В сфере «Школа, учеба» позитивными предикторами являются стрессоустойчивость, жизнестойкость, негативными – вовлеченность, удовлетворённость взаимоотношениями в школе, удовлетворенность собой и

стремление к доминированию.

и) В сфере «Общение со старшими» позитивными предикторами являются стрессоустойчивость, самопринятие, негативными – инструментальная поддержка, удовлетворенность взаимоотношениями в семье и школе.

Описанные выше результаты регрессионного анализа в обобщенном виде представлены в таблице 19.

**Таблица 19.** Предикторы повседневного стресса подростков

Сферы повседневного стресса	Предикторы	
	Внутренние ресурсы	Внешние ресурсы
Одиночество, самочувствие	Стрессоустойчивость, автономность, позитивные отношения	Удовлетворенность жизнью в сферах «Друзья», «Школа»
Дела, планирование	Стрессоустойчивость	-
Страхи, беспокойство	Стрессоустойчивость	Эмоциональная поддержка, удовлетворенность жизнью в сфере «Семья»
Мистические страхи	Стрессоустойчивость	Удовлетворенность жизнью в сфере «Семья»
Самоотношение	-	Удовлетворенность жизнью
Финансы	Стрессоустойчивость	Удовлетворенность жизнью в сфере «Семья»
Отвержение	Стрессоустойчивость, автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие.	-
Школа, учеба	Стрессоустойчивость; жизнестойкость, вовлеченность	Удовлетворенность жизнью в сферах «Школа», «Я сам»
Общение со старшими	Стрессоустойчивость	Инструментальная поддержка, удовлетворенность жизнью в сфере «Семья», «Школа»

Таким образом, как видно из таблицы, позитивными предикторами, способствующими снижению количества воспринимаемых стрессоров, выступают внутренние ресурсы личности (стрессоустойчивость, жизнестойкость и вовлеченность, ряд факторов психологического благополучия

и общая оценка удовлетворенности жизнью). Поддержку социальной среды, которая представлены оценкой удовлетворенности ее отдельными аспектами (в сферах семья, друзья, школа, Я-сам), а также восприятием эмоциональной и инструментальной поддержки можно отнести к внешним ресурсам личности.

Далее рассматривались предикторы повседневного стресса в группах подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации. В первую очередь был проведен регрессионный анализ в группе с высоким уровнем социально-психологической адаптации (N = 43).

**Таблица 20.** Регрессионная модель предикторов стресса у подростков с высоким уровнем социально-психологической адаптации

<b>Зависимая переменная</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Предикторы</b>	<b>β</b>	<b>B(SE)</b>	<b>p</b>
Средняя сила переживания	,901	,812	<i>Адаптация</i>	- 1,912	-,178 (,072)	,027
«Самоотношение» (средняя сила переживания)	,811	,657	<i>Адаптация</i>	- 2,269	-,207 (,095)	,047
«Финансы» (количество стрессоров)	,856	,732	<i>Адаптация</i>	- 2,085	-,392 (,173)	,040
			<i>Автономность (Рифф)</i>	1,667	1,064 (,374)	,013
			<i>Личностный рост (Рифф)</i>	,810	,632 (,251)	,025
«Финансы» (средняя сила переживания)	,843	,711	<i>Адаптация</i>	- 2,062	-,386 (,179)	,049
			<i>Автономность (Рифф)</i>	1,622	1,032 (,387)	,018
			<i>Личностный рост (Рифф)</i>	,785	,611 (,260)	,034
«Отвержение» (средняя сила переживания)	,824	,680	<i>Позитивные отношения (Рифф)</i>	1,056	,937 (,406)	,037
«Школа, учеба» (количество стрессоров)	,865	,748	<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья»</i>	-,995	-1,061 (,469)	,040
			<i>Автономность</i>	1,290	1,628 (,717)	,039

Продолжение таблицы 20

<b>Зависимая переменная</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Предикторы</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>B(SE)</b>	<b>p</b>
«Общение со старшими» (количество стрессоров)	,883	,780	<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Учителя»</i>	1,724	,602 (,250)	,031
«Общение со старшими» (средняя сила переживания)	,917	,841	<i>Социальная интеграция</i>	,708	,416 (,159)	,021
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «учителя»</i>	1,506	,439 (,178)	,027

*Примечания.* Нули перед запятой опущены.

Согласно полученным моделям, адаптация выступает предиктором, снижающим среднюю силу переживания стрессовых событий ( $p \leq 0,032$ ), а также напряжение в сферах «Финансы» (количество стрессоров  $p \leq 0,040$ , средняя сила переживания  $p \leq 0,049$ ), силу переживания в сфере «Самоотношение» ( $p \leq 0,047$ ).

В сфере «Финансы» позитивными предикторами выступают автономность (количество стрессоров  $p \leq 0,013$ , сила переживания  $p \leq 0,018$ ) и личностный рост (количество стрессоров  $p \leq 0,025$ , сила переживания  $p \leq 0,034$ ). Таким образом, автономность и личностный рост способствуют повышению напряжения в данной сфере, что может быть связано со стремлением подростков к независимости и личностному росту, в том числе с опорой на материальные ресурсы.

В сфере повседневного стресса «Отвержение» позитивным предиктором выступает показатель психологического благополучия «Позитивные отношения» (сила переживания  $p \leq 0,037$ ), способствуя повышению силы переживания стрессовых событий в данной сфере. Так, подростки, позитивно настроенные к окружающим, могут с большей силой переживать ситуации отвержения, так как позитивные взаимоотношения с окружающими могут

выступать для них значимым фактором.

В сфере «Школа, учеба» негативным предиктором выступает удовлетворенность взаимоотношениями с друзьями (количество стрессоров  $p \leq 0,040$ ), позитивный предиктор – автономность (количество стрессоров  $p \leq 0,039$ ). Таким образом, положительные взаимоотношения с друзьями способны снижать, а автономность повышать количество воспринимаемых стрессоров в данной сфере.

Позитивными предикторами в сфере повседневного стресса «Общение со старшими» выступает удовлетворенность взаимоотношениями с учителями (количество стрессоров  $p \leq 0,031$ , сила переживания  $p \leq 0,027$ ) и социальная интеграция (сила переживания  $p \leq 0,021$ ). Таким образом, социальная интеграция и удовлетворенность взаимоотношениями с учителями способствуют повышению стрессоров в данной сфере, что может быть связано с личностной значимостью для подростков сферы взаимодействия со взрослыми и, как следствие, повышать восприимчивость к стрессорам данной сферы.

Такие результаты могут означать, что воспринимаемый стресс способен мотивировать, побуждать к действию и взаимодействию. Повышение восприимчивости к стрессорам отдельных сфер жизни может свидетельствовать о важности тех или иных взаимоотношений и жизненных ситуаций для подростка.

Далее рассматривались предикторы повседневного стресса в группе подростков с низким уровнем СПА (N=45).

**Таблица 21.** Регрессионная модель предикторов стресса у подростков с низким уровнем социально-психологической адаптации

<b>Зависимая переменная</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Предикторы</b>	<b>β</b>	<b>B(SE)</b>	<b>p</b>
«Одиночество, самочувствие» (количество стрессоров)	,871	,759	<i>Инструментальная поддержка</i>	,835	,682 (,320)	,048
			<i>Адаптация</i>	-,731	-,380 (,177)	,047
			<i>Интернальность</i>	-,760	-,238 (,096)	,024
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	1,150	,904 (,329)	,014
«Одиночество, самочувствие» (средняя сила переживания)	,883	,780	<i>Интернальность</i>	-,746	-,210 (,083)	,021
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	1,026	,726 (,284)	,020
«Дела, планирование» (количество стрессоров)	,726	,526	<i>Самопринятие (Рифф)</i>	-1,361	-1,153 (,485)	,030
«Дела, планирование» (средняя сила переживания)	,752	,566	<i>Самопринятие (Рифф)</i>	-1,305	-1,011 (,424)	,029
«Страхи, беспокойство» (средняя сила переживания)	,835	,697	<i>Самопринятие (Рифф)</i>	1,009	,875 (,397)	,042
«Самоотношение» (количество стрессоров)	,877	,769	<i>Удовлетворенность жизнью (Е. Динер)</i>	-,899	-,414 (,146)	,011
			<i>Принятие других</i>	,616	,168 (,079)	,048
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Я сам»</i>	-,537	-,322 (,150)	,047
«Самоотношение» (средняя сила переживания)	,867	,752	<i>Удовлетворенность жизнью (Е. Динер)</i>	-1,002	-,558 (,183)	,007
«Финансы» (количество стрессоров)	,801	,641	<i>Эмоциональный комфорт</i>	,807	,063 (,028)	,041

Продолжение таблицы 21

<b>Зависимая переменная</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Предикторы</b>	<b>β</b>	<b>B(SE)</b>	<b>p</b>
«Школа, учеба» (количество стрессоров)	,917	,841	<i>Самопринятие (СПА)</i>	,575	,143 (,067)	,048
			<i>Стремление к доминированию</i>	-,502	-,067 (,027)	,026
			<i>Контроль</i>	,833	,241 (,098)	,025
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	-,900	-,554 (,210)	,017
«Школа, учеба» (средняя сила переживания)	,917	,841	<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	- 1,271	-,708 (,190)	,002
«Общение со старшими» (количество стрессоров)	,902	,814	<i>Вовлеченность</i>	1,411	,437 (,121)	,002
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»</i>	-,991	-,489 (,182)	,015
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья»</i>	-,989	-,373 (,150)	,023
«Общение со старшими» (средняя сила переживания)	,902	,814	<i>Вовлеченность</i>	1,481	,478 (,127)	,001
			<i>Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья»</i>	- 1,028	-,404 (,156)	,019
			<i>Автономность</i>	1,148	1,212 (,440)	,014
			<i>Личностный рост</i>	,893	1,053 (,421)	,023
			<i>Жизненные цели</i>	1,047	1,271 (,555)	,035
			<i>Психологическое благополучие</i>	- 2,947	-,827 (,288)	,011

*Примечания.* Нули перед запятой опущены.

Согласно полученным моделям, негативными предикторами в сфере «Одиночество, самочувствие» выступают адаптация (количество стрессоров  $p \leq 0,047$ ) и интернальность (количество стрессоров  $p \leq 0,024$ , сила переживания  $p \leq 0,021$ ). Позитивными предикторами выступают инструментальная поддержка

(количество стрессоров  $p \leq 0,048$ ) и удовлетворенность взаимодействием в школе (количество стрессоров  $p \leq 0,014$ , сила переживания  $p \leq 0,020$ ). Таким образом, адаптация и интернальность способствуют снижению напряжения, а воспринимаемая инструментальная поддержка и удовлетворенность взаимодействием в школе способствуют повышению напряжения в данной сфере.

В сферах повседневного стресса «Дела, планирование (количество стрессоров  $p \leq 0,030$ , сила переживания  $p \leq 0,029$ ) и «Страхи, беспокойство» (сила переживания  $p \leq 0,042$ ) самопринятие выступает предиктором, снижающим воспринимаемый стресс в данных сферах.

В сфере повседневного стресса «Самоотношение», негативными предикторами выступают удовлетворенность взаимоотношениями «Я сам» (количество стрессоров  $p \leq 0,047$ ) и общая удовлетворенность жизнью (количество стрессоров  $p \leq 0,011$ , сила переживания  $p \leq 0,007$ ). Позитивным предиктором выступает принятие других (количество стрессоров  $p \leq 0,048$ ). Таким образом, удовлетворенность жизнью и собой способствует снижению напряжения в сфере «Самоотношение», а ориентация на других, наоборот, способствуют повышению количества воспринимаемых стрессоров.

В сфере повседневного стресса «Финансы», эмоциональный комфорт выступает позитивным предиктором (количество  $p \leq 0,041$ ). Таким образом, высокий уровень эмоционального комфорта соотносится с увеличением количества стрессоров в данной сфере.

В сфере повседневного стресса «Школа, учеба», негативными предикторами выступают стремление к доминированию (количество  $p \leq 0,026$ ) и удовлетворенность взаимоотношениями в школе (количество стрессоров  $p \leq 0,017$ , сила переживания  $p \leq 0,002$ ). Позитивными предикторами выступают самопринятие (количество стрессоров  $p \leq 0,048$ ) и показатель жизнестойкости «Контроль» (количество стрессоров  $p \leq 0,025$ ). Так, стремление к доминированию и удовлетворенность взаимоотношениями в школе

способствуют снижению уровня воспринимаемого стресса в сфере «Школа, учеба», в то время как повышение уровня самопринятия и контроля способствуют увеличению количества воспринимаемых стрессоров данной сферы.

В сфере повседневного стресса «Общение со старшими», негативными предикторами выступают удовлетворенность взаимоотношениями в школе (количество стрессоров  $p \leq 0,015$ ) и с друзьями (количество стрессоров  $p \leq 0,023$ , сила переживания  $p \leq 0,019$ ), а также психологическое благополучие (сила переживания  $p \leq 0,011$ ). Позитивными предикторами выступают показатель жизнестойкости «Вовлеченность» (количество стрессоров  $p \leq 0,002$ , сила переживания  $p \leq 0,001$ ) и «Автономность» (количество стрессоров  $p \leq 0,014$ ), «Личностный рост» (количество стрессоров  $p \leq 0,023$ ), «Жизненные цели» (количество стрессоров  $p \leq 0,035$ ). Таким образом, у подростков с низким уровнем СПА, психологическое благополучие, удовлетворенность взаимоотношениями в школе и с друзьями, способны противостоять стрессу во взаимодействия с взрослыми. В то же время, повышение вовлеченности, автономности, стремление к личностному росту и наличие жизненных целей могут способствовать увеличению восприимчивости к стрессорам при взаимодействии со старшими у подростков данной группы.

С целью сравнительного анализа предикторов в группах подростков с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации две описанные выше модели отображены в таблице 22.

**Таблица 22.** Предикторы стресса у подростков с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации

Зависимая переменная	Предикторы	
	Высокие показатели СПА (N=43)	Низкие значения СПА (N=45)
Средняя сила переживания	Адаптация (-)	нет
«Одиночество, самочувствие» (количество стрессоров)	нет	Инструментальная поддержка (+) Адаптация (-) Интернальность (-) Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа» (+)
«Одиночество, самочувствие» (средняя сила переживания)	нет	Интернальность (-) Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа» (+)
«Дела, планирование» (количество стрессоров)	нет	Самопринятие (-)
«Дела, планирование» (средняя сила переживания)	нет	Самопринятие (-)
«Страхи, беспокойство» (средняя сила переживания)	нет	Самопринятие (+)
«Самоотношение» (количество стрессоров)	нет	Удовлетворенность жизнью (-) Принятие других (+) Удовлетворенность взаимоотношениями «Я сам» (-)
«Самоотношение» (средняя сила переживания)	Адаптация (-)	Удовлетворенность жизнью (-)
«Финансы» (количество стрессоров)	Адаптация (-) Автономность (+) Личностный рост (+)	Эмоциональный комфорт (+)
«Финансы» (средняя сила переживания)	Адаптация (-) Автономность (+) Личностный рост (+)	нет
«Отвержение» (средняя сила переживания)	Позитивные отношения (+)	нет
«Школа, учеба» (количество стрессоров)	Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья» (-) Автономность (+)	Самопринятие (+) Стремление к доминированию (-) Контроль (+) Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа» (-)

Продолжение таблицы 22

Зависимая переменная	Предикторы	
	Высокие показатели СПА (N=43)	Низкие значения СПА (N=45)
«Школа, учеба» (средняя сила переживания)	нет	Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа» (-)
«Общение со старшими» (количество стрессоров)	Удовлетворенность взаимоотношениями «Учителя» (+)	Вовлеченность (+) Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа» (-) Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья» (-)
«Общение со старшими» (средняя сила переживания)	Социальная интеграция (+) Удовлетворенность взаимоотношениями «Учителя» (+)	Вовлеченность (+) Удовлетворенность взаимоотношениями «Друзья» (-) Автономность (+) Личностный рост (+) Жизненные цели (+) Психологическое благополучие (-)

*Примечания.* «+» - позитивный предиктор, «-» - негативный предиктор.

Как видно из таблицы, у подростков с высоким уровнем социально-психологической адаптации выявлено 14 предикторов повседневного стресса, тогда как у подростков с низким уровнем социально-психологической адаптации их 28. Таким образом, можно предположить, что количество предикторов может зависеть от количества воспринимаемых стрессовых событий подростками – чем меньше стресса в жизни подростка, тем меньше факторов, способных на него повлиять. Возможно, это указывает на более высокий уровень вовлеченности и мобилизации.

Помимо большего количества предикторов стресса, у подростков с низким уровнем СПА изменяется их состав. В число предикторов входят

показатели жизнестойкости (вовлеченность, контроль), социальной поддержки (инструментальная поддержка), удовлетворенности жизнью (общая удовлетворенность жизнью и удовлетворенность в сферах «Друзья», «Школа», «Я сам»), показатели психологического благополучия (автономность, личностный рост, самопринятие, жизненные цели, общий уровень психологического благополучия) и показатели социально-психологической адаптации (адаптация, принятие других, самопринятие, стремление к доминированию, эмоциональный комфорт).

У подростков с высоким уровнем СПА, в число предикторов входят показатели социальной поддержки (социальная интеграция), удовлетворенности жизнью (удовлетворенность в сферах «Друзья», «Учителя»), показатели психологического благополучия (автономность, личностный рост, позитивные отношения) и показатель социально-психологической адаптации «Адаптация». Показатели жизнестойкости и общей удовлетворенности жизнью не входят в перечень предикторов повседневного стресса подростков с высоким уровнем СПА.

При этом, в обеих группах предикторами выступают адаптация, удовлетворенность взаимоотношениями с друзьями, автономность и личностный рост, но в разных сферах повседневного стресса.

Адаптация у подростков из обеих групп выступает негативным предиктором, способствующим снижению воспринимаемого стресса: у подростков с высокой СПА – в сферах «Самоотношение» и «Финансы», у подростков с низкой СПА – «Одиночество, самочувствие».

Удовлетворенность взаимоотношениями с друзьями у подростков из обеих групп выступает негативным предиктором, способствующим снижению воспринимаемого стресса, но также в разных сферах: у подростков с высокой СПА – в сфере «Школа, учеба», у подростков с низкой СПА – «Общение со старшими».

Автономность у подростков из обеих групп выступает позитивным

предиктором, способствующим повышению воспринимаемого стресса: у подростков с высокой социально-психологической адаптацией – в сферах «Финансы» и «Школа, учеба», у подростков с низкой социально-психологической адаптацией – «Общение со старшими».

Личностный рост у подростков из обеих групп выступает позитивным предиктором, способствующим повышению уровня воспринимаемого стресса: у подростков с высокой социально-психологической адаптацией – в сфере «Финансы», у подростков с низкой социально-психологической адаптацией – «Общение со старшими».

Таким образом, видно, что наиболее проблемной сферой подростков с низким уровнем социально-психологической адаптации является сфера общения со старшими, а у подростков с высоким уровнем – школа, учеба.

### **3.6 Возрастные особенности восприятия стресса, социально-психологической адаптации и её ресурсов у подростков среднего и старшего подросткового возраста**

#### **3.6.1 Возрастные особенности**

Далее проводился анализ показателей стресса в группах, разделенных по возрасту. Рассматривались данные 74 подростков: 14-15 лет (32 человека, 20 девушек и 12 юношей, средний возраст 14,56, отклонение – 0,504) и 16-17 лет (42 человека, 22 девушки и 20 юношей, средний возраст 16,357, отклонение – 0,484).

**Таблица 23.** Показатели стресса в группах среднего и старшего подросткового возраста (U-критерий Манна-Уитни)

Показатели	14-15 лет (N = 32)		16-17 лет (N = 42)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Воспринимаемый стресс (ШВС-Д)	19,5313	5,13046	16,2857	6,17345	490,5	,047
Стрессоустойчивость	36,2188	7,02867	32,7143	5,69675	488,5	,045
Средняя сила переживания	2,9272	1,53293	2,1405	1,23937	479	,035
«Одиночество, самочувствие» (количество стрессоров)	4,2813	3,79503	2,4286	3,58277	482,5	,028
«Одиночество, самочувствие» (средняя сила переживания)	3,4969	3,55539	1,7117	2,77356	452,5	,011
«Школа, учеба» (средняя сила переживания)	4,6394	2,49935	3,1781	2,50524	462,5	,022

*Примечания.* Нули перед запятой опущены. В таблице оставлены только показатели, по которым выявлены значимые различия.

Сравнение стрессовой нагруженности у подростков разного возраста (Табл. 23) выявило, что у подростков 14-15 лет (средний подростковый возраст), выше уровень воспринимаемого стресса (ШВС-Д,  $p \leq 0,047$ ), средняя сила переживания стрессового события ( $p \leq 0,035$ ), а также напряжение в сферах повседневного стресса «Одиночество, самочувствие» (количество стрессоров  $p \leq 0,028$ , средняя сила переживания стрессового события  $p \leq 0,011$ ) и «Школа, учеба» (сила переживания стрессового события  $p \leq 0,022$ ). У них ниже уровень стрессоустойчивости по сравнению со старшими подростками ( $p \leq 0,045$ ).

**Таблица 24.** Показатели социально-психологической адаптации, жизнестойкости, психологического благополучия в группах среднего и старшего подросткового возраста (U-критерий Манна-Уитни)

Показатели	14-15 лет (N = 32)		16-17 лет (N = 42)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Адаптация	55,1563	9,68574	63,0714	13,16757	440	,011
Эмоциональный комфорт	51,3750	15,53716	63,8571	18,33505	415	,005
Интернальность	52,5313	11,41019	61,9762	17,11580	425,5	,007
Стремление к доминированию	44,7813	18,62661	54,4286	19,54749	414,5	,005
Социально-психологическая адаптация	327,0625	58,70535	374,7381	79,23046	421,5	,006
Контроль	24,1563	9,06645	28,7619	8,60745	483,5	,039
Автономность	9,6563	1,97744	10,9524	2,11790	459,5	,019
Позитивные отношения	10,6563	2,57293	12,1429	1,90726	433,5	,009
Самопринятие	10,1875	2,88978	11,9524	2,55622	432	,008
Психологическое благополучие	58,5625	9,03376	64,8333	8,26959	413	,005

*Примечания.* Нули перед запятой опущены. В таблице оставлены только показатели, по которым выявлены значимые различия.

Анализ показателей СПА, жизнестойкости и психологического благополучия (табл. 24) выявил у подростков младшей возрастной группы более низкий уровень адаптации ( $p \leq 0,011$ ), общего показателя социально-психологической адаптации ( $p \leq 0,006$ ), а также эмоционального комфорта ( $p \leq 0,005$ ), интернальности ( $p \leq 0,007$ ), стремления к доминированию ( $p \leq 0,005$ ). У этих подростков ниже «Контроль» ( $p \leq 0,039$ ) и показатели психологического благополучия: автономность ( $p \leq 0,019$ ), позитивные отношения ( $p \leq 0,009$ ), самопринятие ( $p \leq 0,000$ ), психологическое благополучие ( $p \leq 0,005$ ).

Таким образом, возрастные различия проявились в большей подверженности повседневному стрессу, особенно в сфере одиночества и школьной сфере в среднем подростковом возрасте. Соответственно, в этой возрастной группе отмечено снижение параметров СПА, стрессоустойчивости,

жизнестойкости и психологического благополучия.

### 3.6.2 Половые особенности в группах среднего и старшего подросткового возраста

Половые особенности рассматривались в группах подростков 14-15 и 16-17 лет.

**Таблица 25.** Половые особенности повседневного стресса, социально-психологической адаптации, жизнестойкости, психологического благополучия в группе среднего подросткового возраста (U-критерий Манна-Уитни)

Показатели	Девушки (N = 20)		Юноши (N = 12)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
«Одиночество, самочувствие» (количество стрессоров)	5,60	3,43971	2,0833	3,4234	57	,012
«Одиночество, самочувствие» (средняя сила переживания)	4,628	3,44612	1,6117	2,98463	55,5	,011
Адаптация	52,60	8,70209	59,4167	10,09463	60,5	,020
Принятие других	55,35	10,48445	66,9167	9,27811	45,5	,004
Контроль	22,10	7,73849	27,5833	10,37881	67,5	,041
Жизнестойкость	61,50	16,71589	72,2500	19,77659	65,5	,034
Позитивные отношения	9,85	2,08440	12,00	2,82843	57,5	,014
Самопринятие	8,55	1,87715	12,9167	2,10878	16,5	,000

*Примечания.* Нули перед запятой опущены. В таблице оставлены только показатели, по которым выявлены значимые различия.

У юношей среднего подросткового возраста ниже сила переживания ( $p \leq 0,012$ ) и меньше количество стрессоров ( $p \leq 0,011$ ) в сфере «Одиночество, самочувствие». При этом у них выше уровень адаптации ( $p \leq 0,020$ ), принятия

других ( $p \leq 0,004$ ), контроля ( $p \leq 0,041$ ), жизнестойкости ( $p \leq 0,034$ ), для них характерны позитивные отношения ( $p \leq 0,014$ ) и самопринятие ( $p \leq 0,000$ ).

Данные о половых различиях в показателях повседневного стресса, удовлетворенности жизнью и психологического благополучия в старшем подростковом возрасте представлены в таблице 26.

**Таблица 26.** Половые особенности повседневного стресса, удовлетворенности жизнью и психологического благополучия в группе старшего подросткового возраста (U-критерий Манна-Уитни)

Показатели	Девушки (N = 22)		Юноши (N = 20)		U	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
«Страхи, беспокойство» (количество стрессоров)	1,9545	2,71639	3,65	2,73909	128	,018
«Страхи, беспокойство» (средняя сила переживания)	1,1568	1,92849	2,216	1,92796	124,5	,014
Удовлетворенность взаимоотношениями «Школа»	19,0909	4,21911	14,05	4,92550	95	,002
Удовлетворенность жизнью (ШУДЖИ)	108,2273	20,49142	96,70	18,54184	135	,032
Автономность	10,0909	1,90010	11,90	1,97084	113	,006
Компетентность	9,6818	2,74966	8,00	2,12751	123,5	,014
Личностный рост	11,5455	1,68261	9,65	2,13431	105,5	,003
Позитивные отношения	11,5455	1,96946	12,80	1,64157	131	,023
Самопринятие	10,2273	2,06863	13,85	1,46089	34,5	,000

*Примечания.* Нули перед запятой опущены. В таблице оставлены только показатели, по которым выявлены значимые различия.

У юношей старшего подросткового возраста выше количество стрессоров ( $p \leq 0,018$ ) и сила переживания ( $p \leq 0,014$ ) в сфере повседневного стресса «Страхи, беспокойство». При этом у них выше следующие показатели

психологического благополучия: «Автономность» ( $p \leq 0,006$ ), «Позитивные отношения» ( $p \leq 0,023$ ) и «Самопринятие» ( $p \leq 0,000$ ).

У девушек выше удовлетворенность жизнью ( $p \leq 0,032$ ) и удовлетворенность взаимодействием в сфере «Школа» ( $p \leq 0,002$ ). У них выше показатели психологического благополучия «Компетентность» ( $p \leq 0,014$ ) и «Личностный рост» ( $p \leq 0,003$ ).

Таким образом, в старшем подростковом возрасте половые различия в нагруженности повседневным стрессом проявляются лишь в сфере магических страхов, которые выше у юношей. По всем остальным параметрам повседневного стресса половые различия не выявлены, уровень стрессовой нагруженности оказался одинаковым. Выявились различия в структуре психологического благополучия, девушки выше оценивают свою компетентность и направленность на личностный рост, для них характерна и более высокая удовлетворенность взаимодействием в школе и общая удовлетворенность жизнью.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В ходе работы были выявлены основные сферы, вызывающие стрессовую напряженность у подростков: «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы», «Мистические страхи». Это согласуется с рядом исследований, выделивших в качестве проблемных для подростков сфер школу, отношения с учителями и одноклассниками, агрессивность родителей (Скоробогатых, 2016; Мыскина, 2018). Сферы стрессовой напряженности подростков условно можно разделить на две группы: внутриличностные стрессоры и стрессоры внешней среды. К внутриличностным относятся переживания одиночества, страхи, проблемы самоотношения. К стрессорам среды или жизни подростков можно отнести школьные стрессоры (школа, учеба), общение со сверстниками и со старшими (с родителями и учителями), отвержение, дела и планирование, финансовые проблемы.

Обнаружены различия в количестве воспринимаемых стрессоров, силе их переживания и стрессоустойчивости, обусловленные полом: у девушек обнаружено большее напряжение в сферах «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», у юношей более высокие показатели в сфере «Страхи, беспокойство». При этом у юношей обнаружены более высокие показатели стрессоустойчивости. Возможно, более высокие показатели в сфере «Одиночество» у девушек могут быть обусловлены склонностью девушек к интернализации, уходу в себя, в связи со стрессовыми событиями в жизни, что согласуется с результатами исследований ряда зарубежных ученых (Kim, Conger, Elder, Lorenz, 2003).

Выявлены различия в показателях социально-психологической адаптации в группах девушек и юношей: у юношей выше адаптация, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию и общий уровень социально-психологической адаптации, у девушек выше показатель «Самопринятие». Данные согласуются с результатами исследования половых аспектов социально-психологической адаптации, в котором у девушек также обнаружены более высокие показатели принятия себя, но у юношей более высокие значения по остальным показателям социально-психологической адаптации у юношей (Компаниец, 2014). Помимо этого, исследователи отмечают, что юноши выше оценивают собственную активность и менее склонны к тревоге, чем девушки (Строзенко и др., 2020). Большая выраженность различных видов школьной тревожности обнаружена и нами на выборке исследования.

В общей выборке подростков обнаружены различия в восприятии повседневных стрессоров в зависимости от показателей социально-психологической адаптации: у подростков с низким уровнем социально-психологической адаптации, значительно выше уровень воспринимаемого стресса, общее количество воспринятых стрессоров, средняя сила их переживания, выше напряженность в сферах «Одиночество, самочувствие», «Дела, планирование», «Страхи, беспокойство», «Мистические страхи», «Самоотношение», «Отвержение», «Школа, учеба», «Общение со старшими».

При сравнительном, корреляционном и регрессионном анализе обнаружены многочисленные взаимосвязи количества стрессоров и уровня напряжения с удовлетворенностью жизнью, психологическим благополучием и показателями социально-психологической адаптации. Это подтверждает данные исследований, в которых было отмечено влияние повседневных стрессоров, которое заключается в повышении уровня психоэмоционального напряжения и снижении удовлетворенности жизнью вследствие неудовлетворения повседневных потребностей (Kopina, Souslova, Zaikin, 1994).

Таким образом, восприятие стресса, стрессоустойчивость, общее количество стрессоров и сила переживания, выраженность стресса в сферах: «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Дела, планирование» «Страхи, беспокойство», «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы», «Мистические страхи», взаимосвязана с показателями психологического благополучия, удовлетворенности жизнью и социально-психологической адаптацией. Эти связи свидетельствуют о том, что повышение уровня стрессовой напряженности сопряжено со снижением уровня позитивного функционирования, негативно отражается на психологическом здоровье личности, ее удовлетворенности жизнью и социально-психологической адаптации. Это согласуется с исследованиями, проведенными на взрослых, и указывает на общность механизмов воздействия повседневного стресса, у подростков и взрослых (Compas, Wagner, 1991; Харламенкова, 2016; Головей, Петраш, Стрижицкая, Савенышева, Муртазина, 2018). При этом, наше исследование выявило более широкий диапазон внутренних переживаний подростков, связанных со стрессом.

Предикторами повседневного стресса в сфере «Школа, учеба» выступают удовлетворенность взаимоотношениями в школе, удовлетворенность собой, стремление к доминированию, вовлеченность, жизнестойкость. Что согласуется с исследованием, в котором была отмечена корреляция высокого уровня повседневного учебного стресса с эмоциональной дезадаптацией и социальной тревожностью (Матюшкина, 2016). Также, известно, что подростки, субъективно оценивающие себя как жертв школьной травли, испытывающие связанный с этим стресс, проявляют сниженный уровень психологического благополучия, озабоченность оценками окружающих, неприятие себя, агрессивные стратегии преодоления трудностей, отсутствие самостоятельности (Одинцова, 2015).

Регрессионный анализ выявил своеобразие предикторов стресса в

зависимости от сфер жизнедеятельности подростка. Предикторами напряженности в сфере «Страхи, беспокойство» выступают воспринимаемая эмоциональная поддержка. Удовлетворенность взаимоотношениями в сфере «Семья» выступает предиктором в сферах «Страхи, беспокойство» и «Мистические страхи». Это может говорить о роли семьи в формировании страхов и тревожности подростков, что также отмечалось в других исследованиях (Сорокопуд, Матвеева, 2021), а также свидетельствует о значимости эмоциональной поддержки подростка для их преодоления.

Сфера «Финансы» отражает ситуации, связанные с материальной неудовлетворенностью подростков. Согласно данным, материально обеспеченная жизнь является одной из значимых терминальных ценностей подростков (Захарова, 2009). В сфере «Финансы» предиктором выступает удовлетворенность взаимоотношениями в семье, что может объясняться финансовой зависимостью подростков от родителей, а также говорить о роли семьи в экономической социализации ребенка (Фонталова, 2011).

В сфере «Общение со старшими» предикторами выступают инструментальная поддержка, самопринятие, удовлетворенность взаимоотношениями в семье и в школе. Это согласуется с исследованиями, указывающими на роль учебного заведения в переживании проблем школьной жизни (Регуш, 2009) и семьи в формировании самоотношения подростков (Шабаетова, Митина, Хасанова, 2019).

Предикторами в сфере повседневного стресса «Одиночество, самочувствие» выступают автономность, позитивные отношения, удовлетворенность взаимоотношениями в сферах «Друзья» и «Школа». Высокие показатели в сфере «Одиночество» характеризуется переживанием неудовлетворенности собой, а также ожиданием неуспеха, критики. Эти данные согласуются с результатами исследования, которые указывают на взаимосвязь между одиночеством и самооценкой подростков, проявляющуюся как на уровне субъективного ощущения одиночества, так и на уровне общения с

окружающими и принятия себя (Кошкарров, Бородина, Кадетова, 2013). В исследованиях также отмечена роль школы и сверстников в жизни подростков: обширность круга друзей оказывает положительное влияние на показатели качества жизни (Вихарева и др., 2022).

В сфере повседневного стресса «Дела, планирование» предикторами выступают стрессоустойчивость и интернальность. То есть, подростки, проявляющие обеспокоенность в отношении дел и планов, проявляют более высокую интернальность, заключающуюся во внутренней локализации контроля и приписывании себе ответственности за события собственной жизни. Такие данные подтверждают исследования, в которых отмечались роль принятия ответственности в анализе стрессовой ситуации и принятии решений (Токарева, 2022). На это указывают и связь локализации контроля и стрессоустойчивости личности, с использованием конструктивных стратегий совладания (Надыргулов, 2020). Учеными также отмечается роль психологического благополучия в успешности учебной деятельности и способности реализовать свой потенциал (Козьмина, 2013).

В сфере «Самоотношение» предикторами выступают самопринятие и удовлетворенность жизнью, что согласуется исследованиями, в которых в роли предикторов удовлетворенности жизнью выступает позитивное самоотношение (Головей, Данилова М.В., Данилова Ю.Ю., 2017) и отмечена роль самопринятия в процессе становления самоотношения подростков (Арендачук, 2017).

В сфере «Отвержение» предикторами являются принятие других и такие показатели психологического благополучия, как автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие. Указанные результаты подтверждаются данными исследования, в котором было выявлено, что молодые люди, пережившие отвержение, характеризуются менее позитивными и доверительными отношениями с окружающими, меньшим уровнем самопринятия, неспособностью управлять своей жизнью (Голубева, Истратова, 2018). Это может говорить также о содержательных особенностях

данной сферы стрессового напряжения, представленных в разработанном нами Опроснике повседневного стресса.

В полученной регрессионной модели показатели социально-психологической адаптации, психологического благополучия и удовлетворенности жизнью выступают в качестве факторов, способствующих снижению количества воспринимаемых стрессоров и уменьшению напряжения. В то же время насыщенная делами жизнь, умение планировать дела и события играет позитивную роль в субъективном благополучии и удовлетворенности жизнью подростков.

Выявлены возрастные особенности восприятия стресса подростками, которые проявились в большей подверженности повседневному стрессу в среднем подростковом возрасте. В среднем подростковом возрасте значительно выше напряженность в сферах «Одиночество, самочувствие» и «Школа, учеба». Также, в этой возрастной группе отмечено снижение параметров социально-психологической адаптации, стрессоустойчивости, жизнестойкости и психологического благополучия. Такие особенности могут быть связаны с повышенной эмоциональностью и чувствительностью подростков 14-15 лет и уже сформированными личностными особенностями подростков 16-17 лет, которые способствуют их стрессоустойчивости и более низкой восприимчивости к стрессорам повседневной жизни. В исследованиях отмечено, что учащиеся среднего звена тяжело переживают социальный стресс, имеют страхи в отношениях с учителями, страх самовыражения и низкую физиологическую сопротивляемость к стрессу (Ширванова, Каримова, 2019). Стресс, вызванный будущим переходом из среднего звена в старшее, необходимость к подготовке к экзаменам (9 класс) (Бобрищева-Пушкина и др., 2015), могут способствовать повышению восприимчивости к стрессу в сфере повседневного стресса «Школа, учеба». Зарубежные исследования также отмечают высокий уровень стресса у обучающихся среднего звена (Hosseinkhani et al., 2020) и описывают положительную корреляцию учебного стресса со следующими факторами:

необходимость изучать сложные для понимания предметы, сложности во взаимоотношениях с учителями, выполнение учебных заданий, трудности с учебными дисциплинами, ранний подъем в школу, обязательное посещение школы, конфликты с учителями, отношение учителей к внешнему виду подростков (Moysa et al., 2022). Похоже результаты получены в исследовании, направленном на изучение субъективного восприятия одиночества: выявлено, что подростки 11-15 лет в подавляющем большинстве склонны испытывать одиночество (63,7 % - средний уровень субъективного ощущения одиночества, 30% - высокий уровень) (Харарбахова, Мусатова, Шпагина, 2021). Переживание одиночества может быть связано как с реальным дефицитом социальных навыков, так и негативной оценкой собственных социальных навыков подростком (Lodder et al., 2016).

В исследовании показана позитивная роль социально-психологической адаптации подростка в уменьшении количества воспринимаемых повседневных стрессоров и силе их напряжения. Важная роль в борьбе со стрессовым напряжением принадлежит не только общему уровню СПА, но и таким ее показателям, как самоотношение, стремление к доминированию, способности постоять за себя. В нашей работе были выявлены внутриличностные и средовые ресурсы противостояния повседневному стрессу. В качестве внутренних ресурсов можно назвать стрессоустойчивость, жизнестойкость в целом и такие ее компоненты, как вовлеченность, контроль, что указывает на значимость активности, субъектной позиции подростка в борьбе со стрессом. В качестве внешнего ресурса для подростка выступает поддержка семьи и позитивные взаимоотношения с учителями.

Полученные в исследовании результаты позволяют определить направления социальной и психологической поддержки с целью снижения негативного влияния стресса. Меры поддержки должны быть направлены, прежде всего, на гуманизацию школьной среды, системы отношений между учителями и обучающимися подростками. Учитывая, что большую долю в

стрессовом напряжении создают стрессоры планирования дел, желательно оптимизировать количество заданий, разумно планировать внешкольную нагрузку (кружки, факультативы и пр.) и расписание уроков. Полезными могли быть тренинговые занятия, с целью выработки стилей позитивного общения для взрослых (родителей, учителей). Важной задачей школьной психологической службы может быть мониторинг стресса учащихся, с целью выявления детей, нуждающихся в социальной и психологической помощи.

Важно учитывать, что исследование было проведено до начала пандемии и что стрессоры неразрывно связаны с конкретной социальной ситуацией и обстановкой в мире.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Проведена апробация опросника повседневных стрессоров, установлена внутренняя согласованность и внешняя валидность опросника, выявлена связь показателей Шкалы воспринимаемого стресса для детей и подростков и стрессоустойчивости с количеством стрессоров и средней силой переживания стрессовых ситуаций, измеренными с помощью авторского Опросника.

2. Выявлены жизненные сферы стрессовой напряженности подростков: «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», «Отвержение», «Страхи, беспокойство», «Школа, учеба», «Общение со старшими», «Дела, планирование», «Финансы», «Мистические страхи».

3. Обнаружены различия в количестве воспринимаемых стрессоров, силе их переживания и стрессоустойчивости, обусловленные полом: у девушек большее напряжение выявлено в сферах «Одиночество, самочувствие», «Самоотношение», у юношей более высокие показатели в сфере «Страхи, беспокойство». При этом юношей характеризует более высокий уровень стрессоустойчивости

4. По всем показателям социально-психологической адаптации обнаружены достоверные половые различия: у юношей выше адаптация, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию и общий уровень социально-психологической адаптации, у девушек выше уровень самопринятия.

5. Выявлены различия в структуре социально-психологической адаптации

в группах с разным ее уровнем. У подростков с низким уровнем социально-психологической адаптации ниже значения по показателям «Адаптация», «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт», «Интернальность», «Стремление к доминированию».

6. В качестве внешнего ресурса социально-психологической адаптации выступают показатели социальной поддержки: эмоциональная поддержка, инструментальная поддержка, социальная интеграция и удовлетворенность социальной поддержкой. В качестве внутренних ресурсов социально-психологической адаптации выступают стрессоустойчивость и показатели жизнестойкости: «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска».

7. Обнаружены различия в восприятии повседневных стрессоров в зависимости от показателей социально-психологической адаптации подростков: у подростков с низкими значениями социально-психологической адаптации, значительно выше уровень воспринимаемого стресса, общее количество стрессоров, средняя сила их переживания, выше напряженность в сферах «Одиночество, самочувствие», «Дела, планирование», «Страхи, беспокойство», «Мистические страхи», «Самоотношение», «Отвержение», «Школа, учеба», «Общение со старшими».

8. Позитивными предикторами, способствующими снижению количества воспринимаемых стрессоров, выступают внутренние и внешние ресурсы личности. К внутренним ресурсам относятся: стрессоустойчивость, жизнестойкость и вовлеченность, а также факторы психологического благополучия (автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие) и удовлетворенности жизнью в сферах семья, друзья, школа, Я-сам.

9. К внешним ресурсам можно отнести восприятие подростком социальной поддержки, в первую очередь, эмоциональной и инструментальной.

10. Система внутренних и внешних ресурсов может изменяться в разных сферах повседневного стресса:

А. Стрессоустойчивость является внутренним ресурсом, способствующим снижению уровня стресса, во всех сферах жизни: «Одиночество, самочувствие», «Дела, планирование», «Страхи, беспокойство», «Мистические страхи», «Финансы», «Отвержение», «Школа, учеба», «Общение со старшими».

Б. Жизнестойкость является внутренним ресурсом в сфере «Школа, учеба».

В. Показатели психологического благополучия выступают ресурсами в сферах «Одиночество, самочувствие», «Отвержение».

11. В качестве внешних ресурсов, способствующих снижению уровня стресса, выступают эмоциональная (в сфере «Страхи, беспокойство») и инструментальная поддержка (в сфере «Общение со старшими»).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Были подтверждены гипотезы о различии степени стрессовой напряженности разных сфер жизни у подростков; существовании половых различий в количестве воспринимаемых повседневных стрессоров, силе их переживания и стрессоустойчивости; существовании различий в восприятии повседневных стрессоров в зависимости от уровня и структуры показателей социально-психологической адаптации девушек и юношей; о том, что в качестве ресурсов, способствующих снижению уровня повседневного стресса, могут выступать ресурсы внешней (социальная интеграция, восприятие социальной поддержки) и внутренней среды (психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, стрессоустойчивость, жизнестойкость).

Полученные результаты позволяют говорить о том, что восприятие повседневных стрессоров подростками определяется как особенностями социально-психологической адаптации, так индивидуально-личностными особенностями подростков: полом, стрессоустойчивостью и жизнестойкостью, показателями психологического благополучия, удовлетворенностью жизнью. Существенное значение для смягчения стрессового воздействия имеют восприятие подростком социальной поддержки, эмоциональная и инструментальная (т.е. поддержка реальным делом) поддержка.

Факты, полученные в исследовании, позволяют определить наиболее насыщенные стрессорами сферы жизнедеятельности подростков, своевременно их выявлять и оказывать психолого-педагогическую помощь. Разработанный опросник повседневных стрессоров для подростков, может выступать в качестве психодиагностического инструмента для решения задач борьбы со стрессом.

Перспективы дальнейших исследований связаны с более детальным

изучением факторов, способствующих восприимчивости к стрессорам повседневной жизни; изучением последствий длительного воздействия стрессоров повседневной жизни на подростков; уточнением факторов, способствующих снижению восприимчивости к стрессорам повседневной жизни. В настоящем исследовании получены данные, свидетельствующие о роли стрессоустойчивости, жизнеспособности, а также удовлетворенности жизнью, психологического благополучия и социально-психологической адаптации в процессах переработки повседневных стрессоров подростками.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. – 165 с.
2. Александрова Л.А., Лебедева А.А., Бобожей В.В. Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального образования // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 19. – № 1. – С. 50-62.
3. Ананьева М.А., Ерошенкова Е.А., Разуваева Т.Н. Связь стрессоустойчивости и жизнестойкости студентов ВУЗА // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2022. – Т. 4. – № 4. – С. 1-11.
4. Андреева И.А., Анохина С.А. Стресс в подростковом возрасте // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2006. – №4 (32) – С. 374-380.
5. Андреева И.Г., Мишина Е.Г. Возрастные изменения кровоснабжения головного мозга у детей и подростков 11-17 лет // Экология человека. – 2005. – №3. – С. 34-37.
6. Андреевкова Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2010. – № 5 (99). – С. 189-215.
7. Анохина С.А., Анохин А.М. Стрессоустойчивость как компонент адаптации в ценностной системе личности // Вестник ЮУрГГПУ. – 2014. – №1. – С. 35-43.
8. Анциферов Е.Е. Личностные факторы, влияющие на интенсивность переживания личностью социального стресса // Вестник науки. – 2023. – Т. 3. – №9 (66). – С. 202-217.

9. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. – Москва: Директ-Медиа, 2008. – 131 с.
10. Арендачук И.В. Самоотношение в структуре самосознания подростков и юношей: динамика развития // Известия Саратовского университета Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – Т. 17. – № 4. – С. 434-438.
11. Арипова А.О., Крюкова Т. Л. Эмоциональная поддержка: о понятии и формах // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – №2. – С. 102-107.
12. Арчакова Т.О. Жизнеспособность и жизнестойкость детей и подростков из неблагополучных семей / в кн. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. М: Изд-во: Институт психологии РАН, 2016. – С. 462-482.
13. Аршинская Е.Л., Корытова Г.С. Психологические особенности подростков с различными показателями учебной нагрузки // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». – 2020. – Т. 32. – С. 3-16.
14. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты. СПб., 2002. – 405 с.
15. Бассин Ф.В. О силе «Я» и «психологической защите» // Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 42-46.
16. Батухтина Т. В. Психологические ресурсы адаптации к стрессовым ситуациям у творчески одаренных подростков // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2009. – №105. – С. 145-150.
17. Безуглова А.А., Васильева О.С., Правдина Л.Р. Особенности социально-психологической адаптации у лиц с разными стратегиями совладающего поведения // Российский психологический журнал. – 2017. – Т. 14. – № 4. – С. 180-204.
18. Бершедова Л.И., Морозова Т.Ю., Овчаренко Л.Ю. Психологические особенности общения современных старшеклассников в ситуации

- неопределенности // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – №3 (107). – С. 44-50.
19. Бобрищева-Пушкина Н.Д., Кузнецова Л.Ю., Попова О.Л., Силаев А.А. Экзаменационный стресс и факторы, его определяющие, у старших школьников // Гигиена и санитария. – 2015. – №3. – С. 67-69.
20. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. -528 с.
21. Бодров В. А. Информационный стресс. М.: ПЕР-СЭ, 2004. 382 с.
22. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. – М., Изд. Просвещение. – 2003. – 207 с.
23. Василенко Е.А. Факторы, влияющие на интенсивность переживания личностью социального стресса // Вестник ЮУрГГПУ. – 2020. – №3 (156). – С. 263-289.
24. Василенко Е.А. Социальный стресс и особенности социально-психологической адаптации магистрантов педагогического вуза // Вестник ЮУрГГПУ. – 2013. – №11. – С. 38-46.
25. Васенина Е.Е., Ганькина О.А. Хронический стресс и астения // Лечебное дело. – 2023. – №1. – С. 29-38.
26. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. Санкт-Петербург, 2010, 192 с.
27. Веракса Н. Е., Веракса А.Н. Понимание детского развития с позиции экологической теории У. Бронфенбреннера // Современное дошкольное образование. – 2014. – №10. – С. 56-65.
28. Вихарева Е.Г., Винярская И.В., Черников В.В., Третьякова Т.В., Наумова Т.А. Качество жизни подростков и наличие друзей: есть ли взаимосвязь? // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 5. – С. 123.
29. Властовский В.Г., Ямпольская Ю.А. Об ускорении физического развития детей Москвы за последние 10 лет // Гигиена и санитария. – 1974. – №2. – С. 36-40.

30. Волков В.Е., Волков С.В. Стресс и роль стресс-реакций в развитии тяжелых послеоперационных осложнений // Медицинская сестра. – 2016. – № 3.
31. Власов В.С. Сфера общения подростков как фактор социализации в подростковом возрасте // Инновационная наука. – 2021. – №5. – С. 188-193.
32. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 2014. 224 с.
33. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях // Стресс и тревога в спорте Международный сб. научных статей / Сост. Ю.Л. Ханин – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 56-64.
34. Газиева М.В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №3 (70). – С. 348-350.
35. Галашева О. С., Головей Л. А. Повседневный стресс и психологическое благополучие мальчиков и девочек подросткового возраста // Психология человека в образовании. – 2023а. – Т. 5. – № 4. – С. 500–511.
36. Галашева О.С., Головей Л.А. Психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью в связи с социально-психологической адаптацией подростков [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023в. – Т 11. – №3 (01.05.2023). – URL: <https://mir-nauki.com/25psmn323.html> (дата обращения 20.06.2024).
37. Галашева О.С., Веселова Е.К. Личностная идентичность подростков с разным уровнем социально-психологического благополучия в семье [Электронный ресурс] // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – 2020. – №12 (12.2020). – URL: <http://emissia.org/offline/2020/2910.htm> (дата обращения 20.06.2024).
38. Галкина Н.Ю. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №60-2. – С. 403-407.
39. Гапонова С.А., Романова Э.Н. Развитие «я концепции» у детей подросткового возраста // МНКО. – 2012. – №2. – С. 10-12.

40. Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия посттравматического стрессового расстройства // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – Т. 21. – № 3. – С. 46-72.
41. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Евдокимова Я.Г., Москова М.В., Войцех В.Ф., Семикин Г.И. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2007. – №2. – С. 38-42.
42. Гарнаева Г.И., Шишова Е.О. Особенности психологических защит и копинг стратегий несовершеннолетних правонарушителей // Психология и право. – 2023. – Т. 13. – № 1. – С. 107–118.
43. Головей Л.А., Галашева О.С. Роль социальной поддержки и жизнестойкости в социально-психологической адаптации юношей и девушек // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023б. – Т. 13. – Вып. 4. – С. 509–522. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.405>
44. Головей Л.А., Галашева О.С. Повседневный стресс и удовлетворенность жизнью девушек подросткового возраста // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2022. – Т. 12. – Вып. 4. – С. 431-448.
45. Головей Л.А., Веселова Е.К., Галашева О.С. Проявления субъектности и адаптация подростков в разные периоды после развода родителей // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2021. – № 1. – С. 65-80.
46. Головей Л.А., Данилова М.В., Данилова Ю.Ю. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8. – № 1. – С. 108-125.
47. Головей Л.А., Муртазина И.Р. К вопросу о психофизиологических и личностных факторах восприятия повседневных стрессоров // Известия Саратовского университета. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2018. – Т. 7. – №2 (26). – С. 136-142.

48. Головей Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Савенышева С.С., Муртазина И.Р. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – № 4. – С. 8-26.
49. Головей, Л. А. Психология развития и возрастная психология / под общ. ред. Л. А. Головей. - М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 413 с.
50. Головей Л.А. Психоэмоциональное благополучие: интегративный подход / Манукян В. Р., Трошихина Е. Г., Данилова М. В. [и др.]; под редакцией Л. А. Головей. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2020.
51. Голубева Е.В., Истратова О.Н. Опыт отношений в родительской семье как предиктор психологического благополучия молодых людей // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 2 (23). – С. 358-362.
52. Горьковая И.А., Исаченко Т.В., Шмыгарева В.В. Влияние макросоциальных условий на жизнестойкость подростков // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-2.
53. Григорова Ю. Б. Половозрастные особенности жизнестойкости // E-Scio. – 2019. – №5 (32).
54. Гройсман А.Л. Психология: Личность, творчество, регуляция состояний. Ч. 2. М., 1992.
55. Гуткина Н. И. Концепция Л.И. Божович о строении и формировании личности (культурно-исторический подход) // Культурно-историческая психология. – 2018. – Т. 14, № 2. – С. 116-128.
56. Гущина Т. В., Крюкова Т.Л., Екимчик О. А. Культура, стресс и копинг: влияние социокультурного контекста на выбор типа совладания // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – №4. – С. 73-81.
57. Есетова А.Е., Мун М.В. Особенности эмоционально-направленных копинг-стратегий // Научный журнал. – 2020. – №5 (50).
58. Жеманов Я.Н. Механизмы профессиональной социализации личности /

Я.Н. Жеманов, Н.И. Щамталова // Политематический журнал научных публикаций «Дискуссия». – 2013. – №1. – С 124-131.

59. Жуковская, Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 82-93.

60. Журавлев А.Л. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2008. – 474 с.

61. Зарецкий В.К. Три главные проблемы подростка с девиантным поведением. Почему возникают? Как помочь? / Зарецкий В.К., Смирнова Н.С., Зарецкий Ю.В., Евлашкина Н.М., Холмогорова А.Б. - М.: Форум, 2011.

62. Захарова О.В. Ценностные ориентации учащихся 8–9-х классов // *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*. – 2009. – № 10. – С. 65-68.

63. Иванов В.М., Твердякова Л.В. Психолого-педагогическое сопровождение рисков современной образовательной среды // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №75-3.

64. Игумнов С.А., Жебентяев В.А. Стресс и стресс - зависимые заболевания. Санкт-Петербург: Речь, 2011.

65. Истомина С. В. Специфика показателей жизнестойкости у обучающихся подросткового возраста // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №76-4. – С. 374-377.

66. Каирова С.Б., Абугалиева Г.С. Психологическая работа с детьми, пережившими развод родителей // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 50. – С. 90–97.

67. Калашникова М.Б., Петрова Е.А. Проблемная озабоченность современных подростков: риски и ресурсы // *Pedagogical Review*. – 2017. – №4 (18). – С. 166-174.

68. Кива А.П., Перельгина И.В., Андреева Д.С. Восприятие современными подростками собственной жизни и стратегии преодоления трудностей.

Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения. Материалы I Международной (71 Всероссийской) научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – 2016. – С. 1914-1918.

69. Кленова М.А. Социально-психологическая адаптация молодежи и склонность к риску // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2010. – №3. – С. 79-82.

70. Кленова М.А. Личность как субъект отношения к стрессу // Russian Journal of Education and Psychology. – 2015. – №5 (49). – С. 447-457.

71. Клочко В.Е. Возрастная психология / Под ред. В.Е. Клочко. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.

72. Ковалевская А.А. Стрессоустойчивость подростков // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №61-2. – С. 298-300.

73. Козьмина Л.Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов-психологов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – №1 (17). – С. 193-197.

74. Колесник Е.А. Стресс-реакция как защитный иммунный механизм, направленный на восстановление гомеостаза организма // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2020. – №4 (12). – С. 5-14.

75. Колпакова Л.М. Психологическая адаптивность как необходимое качество жизнедеятельности // XIX Царскосельские чтения: материалы междунар. науч. конф., 21–22 апр. 2015 г. / под общ. ред. проф. В. Н. Скворцова. – СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2015. – Т. 2. – С. 352-355.

76. Колтунов Е.И., Грязева-Добшинская В.Г., Дмитриева Ю.А., Маркина Н.В., Чжи Цзинь, Набойченко Е.С. Ценностные основания переживания стресса и адаптации студентов: кросс-культурное исследование // Образование и наука. – 2022. – Т. 24. – №2. – С. 138-168.

77. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.
78. Костюнин И. Е. Связь психологического благополучия и жизнестойкости личности в юношеском возрасте // Молодой ученый. – 2022. – № 19 (414). – С. 398-407.
79. Косякова О.О. Возрастные кризисы / О. О. Косякова. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 224 с.
80. Кошкарров В.И., Бородина В.Н., Кадетова Л.А. Исследование взаимосвязи одиночества и самооценки у подростков // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 3. – С. 201–205.
81. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2011. – Т. 3. – № 1.
82. Краюшкина Н.А. Соотношение социально-психологической адаптации и копинг-стратегии у менеджеров // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2017. – №3 (774). – С. 123-131.
83. Крысько В.Г. Социальная психология / В.Г. Крысько. - 4-е изд. - М.: Юрайт, 2017. - 553 с.
84. Кубашичева Л.Н. Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. – 2014. – №9-10. – С. 171-173.
85. Кузьмин М.Ю., Плотников К.Ю. Развитие жизнестойкости у подростков, занятых певческой деятельностью. Проблемы социально-экономического развития Сибири. Учредители: Братский государственный университет (Братск). – 2017. – № 2. – С. 145-149.
86. Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

87. Кузьминых А.А., Ениколопов С.Н. Бытующие представления о мужской и женской агрессии // Психологическая наука и образование. – 2011. – Т. 16. – № 5. – С. 70–80.
88. Кучма В.Р., Скоблина Н.А., Бокарева Н.А., Милушкина О.Ю. Особенности полового созревания современных московских школьников // Российский педиатрический журнал. – 2012. – №6. – С. 44-47.
89. Лазарус Р. Теория стресса и физиологические исследования // Эмоциональный стресс. / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. – 329 с.
90. Лазурский А.Ф. Классификация личностей. Психология индивидуальных различий / А.Ф. Лазурский. - М., 2000.
91. Леонтьев Д.А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – № 6. – С. 86-95.
92. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. – 63 с.
93. Лифинцева А.А. Социальная поддержка как фактор преодоления негативных последствий стресса // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2012. – №5. – С. 56-61.
94. Лифинцев Д.В., Серых А.Б., Лифинцева А.А. Социальная поддержка как фактор психического благополучия детей и подростков // Национальный психологический журнал. – 2016. – №4 (24). – С. 71–78
95. Лукьяненко Е.С. Стрессоустойчивость подростков из семей с разным стилем родительского воспитания в условиях пандемии // Вестник Вятского государственного университета. – 2022. – №1 (143). – С. 129-139.
96. Львова С.В. Жизнестойкость и стрессоустойчивость у старшеклассников и студентов в образовательной деятельности. ЦИТИСЭ. – 2021. – № 1. – С. 65-75.
97. Макарова Е.А., Лоскутникова А.М. Влияние стресса на учащихся

старших классов: сравнительный анализ систем образования Южной Кореи и Великобритании // Вестник АГУ. Серия «Педагогика и Психология». – 2019. – №3 (243). – С. 72-77.

98. Малозёмов О.Ю., Жданова Ю.С., Лагунова Л.В. Исследование динамики стресс-факторов повседневной жизни у студентов // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №65-3. – С. 69-72.

99. Малышев И.В. Особенности социально-психологической адаптации и стрессоустойчивости личности старшеклассников в условиях меняющегося общества // Известия Саратовского университета та. Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – №2. – С. 157-163.

100. Мандель Б.Р. Психология стресса: учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019.

101. Маркова М.П., Соболева Е.А. Исследование полового созревания юношей Тульской области, проживающих в разных экологических условиях // Известия ТулГУ. Естественные науки. – 2022. – №1. – С. 37-42.

102. Матейчик З. Родители и дети /пер. Д.М. Прошунина, Т.Н. Осадченко. Изд «Альма-Матер», серия «Методы психологии», 2022, 347 с.

103. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Матюхина, Т.С. Михальчик, Н.Ф. Прокина и др.; Под ред. М.В. Гамезо и др. - М.: Просвещение, 1981. - 256 с.

104. Матюшкина Е.Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 2. – С. 47-63.

105. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. - М.: Наука, 1981. - 276 с.

106. Мельникова Н.Н. Процесс социально-психологической адаптации. Подходы к изучению // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: Сборник научных трудов / Под ред. Н. А. Батурина. – Челябинск: ЮУрГУ, 1998.Т.1. – С. 31-49.

107. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] / науч. ред. Л. А. Максимова, – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2018.
108. Мертон Р.К. Социальная теория и социальная структура. – М.: АСТ, ХРАНИТЕЛЬ, 2006. – 873 с.
109. Миллер Л.В. Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к вузу студентов с опытом психотравмирующего события // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 6. – № 1. – С. 155-168.
110. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. - М., 1983.
111. Миронова А.А. Защитное и совладающее поведение в детском и подростковом возрасте: обзор российских исследований // Педагогическое образование в России. – 2023. – №2. – С. 222-231.
112. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Полилингвильность и транскультурные практики. – 2010. – №2. С. – 82-87.
113. Мишина С.С. Коэффициент жизнестойкости как мера риска развития суицидального поведения подростков // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2018. – №3. – С. 308-312.
114. Мудрик А.В. Социальная педагогика / А.В. Мудрик. – 8-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 240 с.
115. Мухина В.С. Возрастная психология. Т.1: Феноменология развития и бытия личности. В 2-х томах. – 2022. – Т. 1. – 672 с.
116. Мыскина К.И. Эмоциональный стресс и семейная ситуация в подростковом возрасте // Успехи современной науки: теоретические и прикладные аспекты. – 2018. – №23. – С. 120-122.
117. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы и стратегии) / А.А. Налчаджян. - Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988 - 198 с.
118. Надыргулов И.Р. Особенности взаимосвязи субъективного контроля, адаптивности и чувствительности к стрессу у студентов вуза // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. – 2020. – № 2. – С. 66-72.

119. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. – 2017. – Т 19. – С. 100-103.
120. Обухова Л.Ф. Возрастная психология– М.: Издательство Юрайт, 2015. – 460 с.
121. Одинцова М.А. Преодолевающее поведение подростков, субъективно оценивающих себя жертвами школьной травли // Вестник практической психологии образования. – 2015. – Т. 12. – № 2. – С. 83–86.
122. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг. – 2020. – №1 (155). – С. 117-142.
123. Ошуркова Н.А. Динамика социально-психологической адаптации личности: дис. канд. психол. наук. -М., 1995. - 197 с.
124. Оюн А. В. Особенности жизнестойкости девушек и юношей (на примере ТУВГУ) // Социальная психология личности и группы в трансформирующейся России: материалы Всероссийской научно-практической онлайн-конференции. Курск : Университетская книга, 2021. С. 215-217.
125. Падун М.А., Псядло И.А. Регуляция эмоций и психологический дистресс у представителей российской и итальянской культур // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабриной, Н.Е. Харламенковой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 124-139.
126. Перре М. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Баумана. пер. с нем. под ред. проф. В. А. Абабкова. - СПб.: Питер, 2012.
127. Петраш М.Д. Позитивное одиночество в структуре переживания повседневных стрессоров на разных этапах взрослости // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №72-1. – С. 387-391.
128. Петраш М.Д. Соотношение показателей субъективных стрессовых переживаний и психофизиологического функционирования у представителей различных профессий // Проблемы современного педагогического образования.

– 2018. – №61 (1). – С. 405-409.

129. Петраш М.Д., Гребенников В.А. Особенности вегетативной регуляции при воздействии повседневных стрессоров: возрастно-половой аспект // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. №6.

130. Пиаже Ж. Психология интеллекта. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.

131. Подольный Н. А. Молодежная организованная преступность: особенности детерминации и характеристика // Всероссийский криминологический журнал. – 2010. – №2. – С. 34-40.

132. Попова Т.А., Затонский В. А. Субъективное благополучие, переживание повседневного стресса и копинг-поведение в ранней взрослости // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2022. – №1. – С. 106-117.

133. Практикум по возрастной психологии: учеб, пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. — СПб.: Речь, 2002. С. 348-354.

134. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., Воронеж.: МОДЭК, 2000. – 304 с.

135. Профилактика деструктивного поведения в молодежной среде: хрестоматия / составители И.Ф. Шиляева, Ю.А. Федорова. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2019 – 169 с.

136. Пшеничная Е.В., Прохоров Е.В. Нарушения ритма сердца у условно-здоровых мальчиков-подростков предпризывного возраста // Российский кардиологический журнал. – 2021. – №26. – С. 22-23.

137. Рахимкулова А.С., Розанов В.А. Связь проблем психического здоровья подростков с субъективным переживанием стресса // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2020. – (20). – № 3. – С. 18-27.

138. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2022. – 524 с.

139. Регуш Л.А. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2009. – №100. – С. 57-65.
140. Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде: методика исследования // Культурно-историческая психология. – 2023. – Т. 19. – № 1. – С. 84-96.
141. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. В.К. Вилюнаса, ред. О.В. Овчинниковой. М., 1979. – 392 с.
142. Рокицкая Ю.А. Факторная структура копинг-поведения подростков // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2018. – №3. – С. 220-233.
143. Рослякова С. В., Пташко Т. Г., Черникова Е. Г. Особенности социализации современных подростков // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7. – №4 (25). – С. 292-296.
144. Савенышева С.С. Стрессоры повседневной жизни и семейное функционирование: анализ зарубежных исследований // «Мир науки». – 2016. – Т. 4. – № 6.
145. Савихин В. И. Пробуждение и другие рассказы. Инстинкты и чувства в юношеском возрасте / В.И. Савихин, С. Холл. - М.: Типо-литография Товарищества И. Н. Кушнерев и Ко, Семнадцатая Государственная типография, 2015. - 144 с.
146. Савченков Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учеб. пособие для студентов пед. вузов / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. - М: ВЛАДОС, 2014. - 143 с.
147. Салдан И. П., Филиппова С. П., Жукова О. В., Швед О. И., Пашков А. П., Поцелуев Н. Ю., Шульц К. В., Нагорняк А. С. Современные тенденции в изменениях показателей физического развития детей и подростков (обзорная статья) // Бюллетень медицинской науки. – 2019. – №1 (13). – С. 14-20.

148. Сафонова М. В., Тихонова Д. А. Удовлетворенность жизнью подростков с различными уровнями психологической суверенности // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2017. – №4 (42). – С. 126-139.
149. Свиридов Н.А. Социальная адаптация личности в трудовом коллективе: дис. канд. психол. наук. - Л., 1974.-С. 68.
150. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме / Пер. с англ. В.И. Кандрора, А.А. Рогова. - М., 1960. – 254 с.
151. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. А.Н. Лука, И.С. Хорола - М.: Прогресс, 1982. – 127 с.
152. Синельникова Е.С., Удовиченко П.А. Смыслжизненные ориентции и саморегуляция как психологические корреляты конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2023. – №1 (16). – С. 79-89.
153. Сирота Н.А. Я-концепция в подростковом возрасте и ее роль в формировании механизмов адаптации / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский - РИО МГМСУ, 2014. – 44 с.
154. Скоробогатых А.О. Взаимосвязь причин стрессового состояния при взаимодействии с людьми из ближайшего социального окружения и копинг-стратегий в подростковом возрасте // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 4. – №6. – С.93-94.
155. Собкин В.С., Абросимова З.Б., Адамчук Д.В., Баранова Е. В. Подросток: нормы, риски, девиации. М.: Центр социологии образования РАО, 2005. – Т. 10. - № 17. – 359 с.
156. Современные подходы к возрастной периодизации контингентов детей, подростков, молодежи / Л. П. Чичерин, В. И. Попов, В. О. Щепин, С. Л. Чичерина // Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы: монография: в 5 т. Том 2. – Москва: Изд-во "Научная книга", 2019. – С. 8-30.
157. Солонченко С.С. Жизнестойкость воспитанников детского дома с разным уровнем адаптивности / С. С. Солонченко, Н. С. Борзилова // Молодой ученый.

– 2017. – № 1 (135). – С. 414-416.

158. Сорокопуд Ю.В., Матвеева О.А. Влияние семейного воспитания на подростковую тревожность // МНКО. – 2021. – №2 (87). – С. 66-68.

159. Спиноза Б. Избранные произведения: В 2 т. М., 1957. Т. 1. – 632 с.

160. Строзенко Л.А., Лобанов Ю.Ф., Бишевская Н.К., Текутьева Н.А., Миллер В.Э. Качество жизни подростков с учетом половых особенностей // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 1 (17). – С. 54-59.

161. Суховой А.В., Коваленко С. В., Носов Е. Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №58-1. – С. 363-386.

162. Сысоева В.Н. Социальный стресс и его проявления в подростковом возрасте // Молодой ученый. – 2020. – № 46 (336). – С. 540-544

163. Сычев О.А., Гордеева Т.О., Лункина М.В., Осин Е.Н., Сиднева А.Н. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников // Психологическая наука и образование. – 2018. – № 6. – С. 5-15.

164. Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Падун М.А., Хажуев И.С., Казымова Н.Н., Быховец Ю.В., Дан М.В. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 343 с.

165. Тарасова С.Ю. Психологические риски подростков, обучающихся в условиях повышенной учебной нагрузки // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2023. – Т. 46. – №1. – С. 280-302.

166. Тимофеев Е.Е. Проблема разводов в современном мире // Достижения науки и образования. – 2017. – № 6 (19). – С. 103-105.

167. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности. М., 2004. – 183 с.

168. Токарева В.Б. Роль принятия ответственности субъекта в ситуациях стресса // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №76-

2.

169. Толстых Н.Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 406 с.
170. Трифонова Е.А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека: теоретические подходы и эмпирические исследования // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2012. – 145. – С. 96–107.
171. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002. – 69 с.
172. Тхостов А.Ш., Зинченко Ю.П. Патопсихологические аспекты посттравматического стрессового расстройства // Психологи о мигрантах и миграции в России: Информационно-аналитический бюллетень. – 2001. – № 3. – С. 10-18.
173. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях// Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 27-34.
174. Тюрина Н.В. Понятие адаптации в современной психологии // Вестник АГТУ. – 2007. – №5.
175. Урусова А.М., Бостанова С.Н. Психологические особенности подростков и стрессоустойчивость // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – №5 (207). – С. 583-588.
176. Федоренко М.В. Стрессоустойчивость как показатель социальной адаптации // Вестник ТГГПУ. – 2009. – №17-18.
177. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 512 с.
178. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / пер. с англ. А.А. Анистратенко, И. Знаешевой. Москва, 2018. 251 с.

179. Фокина И.В., Соколовская О.К., Носова Н.В. Жизнестойкость и ее связь с ценностями в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-3. – С. 468-471.
180. Фонталова Н.С. Семья как фактор формирования отношения ребенка к деньгам // Baikal Research Journal. – 2011. – №1.
181. Фролова С.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях // Проблемы социальной психологии личности. – 2005. – № 4. – С. 10-18.
182. Харарбахова М.А., Мусатова О.А., Шпагина Е.М. Интернет и одиночество подростков // Психология и право. – 2021. – Т. 11. – № 4. – С. 2-13.
183. Харламенкова Н.Е. Эмоциональное оскорбление и пренебрежение и его психологические последствия для личности в разные периоды взрослости // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабриной, Н.Е. Харламенковой. М.: Институт психологии РАН, 2016. С. 193–215.
184. Харламенкова Н.Е., Дан М.В., Казымова Н.Н., Шаталова Н.Е. Динамика уровня стресса и изменение представлений о болезни у подростков с опухолями опорно-двигательного аппарата и их матерей // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 4.
185. Харламенкова Н.Е., Никитина Д. А., Дымова Е. Н. Самооценка и косвенная оценка стресса и стрессовой ситуации детьми 8-12 лет // Психология. Журнал ВШЭ. – 2023. – Т. 20. – №1. – С. 151-167.
186. Хартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации / Под ред. М. В. Ромашкевича. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 160 с.
187. Холмогорова А.Б., Суботич М.И., Рахманина А.А., Борисоник Е.В. и др. Испытываемый уровень стресса и тревоги у пациентов многопрофильного медицинского центра. Журнал им. Н.В. Склифосовского Неотложная медицинская помощь. – 2019. – Т. 8. – № 4. – С. 384-390.

188. Холмогорова А.Б., Горчакова В.А. Травматический стресс и его влияние на субъективное благополучие и психологическое здоровье: Апробация Эссенского опросника травматических событий // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – Т. 21. – № 3. – С. 120-137.
189. Худик В. А., Фесенко Ю. А. Дидактогения как ошибки воспитания и обучения детей и подростков // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2015. – №7 (68). – С. 147-151.
190. Цветкова Н.А. Особенности копинг-стратегий, используемых для разрешения конфликтов в семьях с разным стажем брака // Развитие личности. – 2018. – №1. – С. 95-104.
191. Чернявская В.С., Шабанова В.В. Жизнестойкость подростков с разными уровнями креативности (на примере учащихся профессиональной школы индустрии моды и красоты ВГУЭС) // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 511. – С. 32-39.
192. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. -М.: Альпина нон-фикшн, 2020. -461с.
193. Числов А.И. Повышение социально-психологической адаптации сотрудников охранно-конвойных подразделений полиции к стрессогенному влиянию, связанному с несением службы // Вестник Московского университета МВД России. – 2023. – №1. – С. 344-350.
194. Човдырова Г.С., Пяткина О.А. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – Т. 26. – №1 (84). – С. 41-47.
195. Шабаетова А.В., Митина Г.В., Хасанова М.И. Взаимосвязь родительских установок с самоотношением подростков // Психолог. – 2019. – № 4. – С. 55-68.
196. Шипова Л.В., Кухарчук О.В. Мотивация учения у старших подростков с разным уровнем интернальности и экстернальности // Теория и практика общественного развития. 2015. №19. С. 243 – 245.

197. Ширванова Ф.В., Каримова Д.Н. Особенности проявления школьной тревожности // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2019. – №1-2 (29-30). – С. 74-79.
198. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 256 с.
199. Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития / Д. Шэффер, А.С. Батуев. – 6-е издание. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 976 с.
200. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
201. Эльконин Д.Б. Педагогика / Д.Б. Эльконин. – М.: Пидкасистог, 2006 – 324 с.
202. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин; ред.-сост. Д. Б. Эльконин. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
203. Эрикссон Э. Детство и общество. Изд-во: Питер, 2019, 448с.
204. Эхаева Р.М. Подростковый возраст как критический период в жизни человека / Р.М. Эхаева, Ф.С. Сугаипова // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. Том Часть 3. – Пенза: "Наука и Просвещение". – 2018. – С. 209-211.
205. Ядова М.А. Молодежь в современном мире: тенденции взросления // Россия и современный мир. – 2018. – №4 (101). – С. 104-111.
206. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 2004. – 576 с.
207. Adam E.K., Doane L.D., Zinbarg R.E., Mineka S., Craske M.G., Griffith J.W. Prospective prediction of major depressive disorder from cortisol awakening responses in adolescence // Psychoneuroendocrinology. –2010. – Vol. 35. – № 6. – P. 921-931.
208. Ahmadi F. S., Murray K., Khawaja N., Izadikhah Z. Identifying the links between trauma and social adjustment: implications for more effective psychotherapy with traumatized youth // Frontiers in psychology. – 2021. Vol. 12.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.666807>

209. Ahmadi F. S., Izadikhah Z., Renzaho A., O'connor P. J. Effectiveness of psychological interventions on young refugees' social adjustment: a meta-analysis // *Journal of Refugee Studies*. – 2019. – Vol 34. – № 1. – P. 976-992.
210. Akgün S., Ciarrochi J. Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance // *Educational Psychology*. – 2003. – № 23. – P. 287-294.
211. Almeida D.M., Marcusson-Clavertz D., Conroy D.E., Kim J., Zawadzki M.J., Sliwinski M.J., Smyth J.M. Everyday stress components and physical activity: examining reactivity, recovery and pileup // *Journal of Behavioral Medicine*. – 2020. – Vol. 43. – № 1. – P. 108-120.
212. Almeida D.M., Wethington E., Kessler R.C. The daily inventory of stressful events: An interview-based approach for measuring daily stressors // *Assessment*. – 2002. – Vol. 9. – № 1. – P. 41–55.
213. Aneshensel C.S. Social stress: theory and research // *Annual Review of Sociology*. – 1992. – Vol. 18. – P. 15–38.
214. Aneshensel C.S., Rutter C.M., Lachenbruch P.A. Social structure, stress, and mental health: competing conceptual and analytic models // *American Sociological Review*. – 1991. – Vol. 56. – P. 166–178.
215. Arrebola I.A., González-Gijón G., Garzón F.R., Gómez M.D.M.O. La percepción de los adolescentes de las rrácticas parentales desde la perspectiva de género // *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*. – 2019. – Vol. 33. – P. 59–70.
216. Axpe I., Rodríguez-Fernández A., Goñi E., Antonio-Agirre I. Parental socialization styles: the contribution of paternal and maternal affect/communication and strictness to family socialization style // *International journal of environmental research and public health*. – 2019. – Vol. 16. – № 12. – 2204. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122204>
217. Azpiazu I. L., Fernández A. R., Palacios E. G. Adolescent Life Satisfaction Explained by Social Support, Emotion Regulation, and Resilience // *Frontiers in*

- psychology. – 2021. – Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>.
218. Bayram N., Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. – 2008. – Vol. 43. – P. 667–672.
219. Becker H.C. Influence of stress associated with chronic alcohol exposure on drinking // *Neuropharmacology*. – 2017. – Vol. 122. – P. 115–126. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2017.04.028>
220. Berk L.A. (2007). *Development Through Lifespan*. Boston, MA: Pearson.
221. Bernburg J.G., Thorlindsson T., Sigfusdottir I.D. The neighborhood effects of disrupted family processes on adolescent substance use // *Social Science and Medicine*. – 2009. – Vol. 69. – № 1. – P. 129-137.
222. Bienertova-Vasku J, Lenart P, Scheringer M. Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same? // *Bioessays*. – 2020. – Vol. 42. – No. 7.
223. Billari F.C. Integrating macro- and micro-level approaches in the explanation of population change // *Population Studies*. – 2015. – Vol. 69. – №1. – P. 11-20.
224. Blakemore S.J., Mills K.L. Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? // *Annual Reviews of Psychology*. – 2014. – Vol. 65. – P. 187-207.
225. Bosc M., Dubini A., Polin V. Development and validation of a social functioning scale, the social adaptation self-evaluation scale // *European Neuropsychopharmacology*. – 1997. – Vol. 7. – № 1. – P. 57-70.
226. Boys D. *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press. 2014. 288 p.
227. Brand J.E., Moore R., Song X., Xie Y. Parental divorce is not uniformly disruptive to children's educational attainment // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. – 2019. – Vol. 116. – № 15. – P. 7266-7271.
228. Brown R.C., Witt A., Fegert J.M., Keller F., Rassenhofer M., Plener P.L. Psychosocial interventions for children and adolescents after man-made and natural disasters: a meta-analysis and systematic review // *Psychological Medicine*. – 2017. –

Vol. 47. – № 11. – P. 1893-1905.

229. Brown S.P., Westbrook R.A., Challagalla G. Good cope, bad cope: adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event // *Journal of applied psychology*. – 2005. – Vol. 90. – № 4. – P. 792-798. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.4.792>

230. Brown B. B., Larson R., Saraswathi T. *The World's Youth: Adolescence in Eight Regions of the Globe*. Cambridge: Cambridge University Press. 2002. 382 p.

231. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically-based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 56. – № 2. – P. 267-283.

232. Casagrande P., Coimbra D., Andrade A. Burnout in elite tennis players of different junior categories // *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. – 2018. – Vol. 24. – № 2. – P. 121–124.

233. Cloward R. A., Ohlin L. E. (1960) *Delinquency and Opportunity: A Theory of Delinquent Gangs*. Free Press, New York.

234. Cohen S., Janicki-Deverts D., Miller G.E. Psychological stress and disease // *Journal of the American Medical Association*. – 2007. – Vol. 298. – № 14. – P. 1685–1687.

235. Cohen A. K. (1955) *Delinquent Boys: The Culture of the Gang*. Free Press, New York

236. Compas B.E., Jaser S.S., Bettis A.H., Watson K.H., Gruhn M.A., Dunbar J.P., Williams E., Thigpen J.C. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis and narrative review // *Psychological Bulletin*. – 2017. – Vol. 143. – №9. – P. 939-991.

237. Compas B.E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues // *International Journal of Behavioral Development*. – 1998. – Vol. 22. – № 2. – P. 231–237.

238. Compas B.E., Wagner B.M. Psychosocial stress during adolescence: Intrapersonal and interpersonal processes // *Adolescence, stress, and coping*. New

York: Aldine de Gruyter, 1991. P. 67–85.

239. Danese A., McEwen B.S. Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease // *Physiology & Behaviour*. – 2012. – Vol. 106. – № 1. – P. 29-39.

240. de Vries D.A., Vossen H., van der Kolk-van der Boom P. Social media and body dissatisfaction: investigating the attenuating role of positive parent-adolescent relationships // *Journal of youth and adolescence*. – 2019. – Vol. 48. – № 3. – P. 527-536.

241. Diehl M., Coyle N., Labouvie-Vief G. Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span // *Psychology and Aging*. – 1996. – Vol. 11. – № 1. – P. 127-139.

242. Dohrenwend B.P. Socioeconomic status (SES) and psychiatric disorders. Are the issues still compelling? // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. – 1990. – Vol. 25. – № 1. – P. 41-47.

243. Dohrenwend B.P., Dohrenwend B.S. Social status and psychological disorder: a causal inquiry. John Wiley & Sons., New York. 1969. 207 p.

244. Duncan G.J., Raudenbush S.W. Assessing the effects of context in studies of children and youth development // *Educational Psychologist*. – 1999. – Vol. 34. – № 1. – P. 29-41.

245. Dunn B., Dusselier L., Shelley M. C., Wang Y., Whalen D. F. Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students // *Journal of American College Health*. – 2005. – Vol. 54. – № 1. – P. 15-24.

246. Echazu L., Nocetti D. Understanding risky behaviors during adolescence: a model of self-discovery through experimentation // *International Review of Law and Economics*. – 2019. – Vol. 57. – P. 12-21.

247. Edwards A.C., Larsson Lönn S., Sundquist J., Kendler K.S., Sundquist, K. Associations Between Divorce and Onset of Drug Abuse in a Swedish National Sample // *American journal of epidemiology*. – 2018. – Vol. 187. – № 5. – P. 1010–1018.

248. Eisenberg N., Fabes R.A., Murphy B., Maszk P., Smith M., Karbon N. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study // *Child Development*. – 1995. – Vol. 66. – № 5. – P. 1239–1261.
249. Endler N., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – Vol. 58. – № 5. – P. 844-854.
250. Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion. In. A. Monat, R.S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping*. N.Y.: Columbia University Press, 1991. P. 207-227.
251. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S. Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping // V. Hamilton (Ed.). *Human Stress and Cognition*. 1979. P. 265–298.
252. Franco-O'Byrne D., Sepúlveda J.P.M., Gonzalez-Gomez R., Ibáñez A., Huepe-Artigas D., Matus C., Manen R., Ayala J., Fittipaldi S., Huepe D. The neurocognitive impact of loneliness and social networks on social adaptation // *Scientific reports*. – 2023. – Vol. 13 (1). – Article number:12048. doi: 10.1038/s41598-023-38244-0
253. Fuentes M.J., Motrico E., Bersabé R.M. Estrategias de socialización de los padres y conflictos entre padres e hijos en la adolescencia // *Anuario de psicología*. – 2003. – Vol. 34. – №3. – P. 385–400.
254. Gestsdottir S., Arnarsson A., Magnusson K., Arngrimsson S.A., Sveinsson T., Johannsson E. Gender differences in development of mental well-being from adolescence to young adulthood: an eight-year follow-up study // *Scandinavian Journal of Public Health*. – 2015. – Vol. 43. – № 3. – P. 269-75.
255. Grant K.E., Compas B.E., Stuhlmacher A.F., Thurm A.E., McMahon S.D., Halpert J.A. Stressors and child and adolescent psychopathology: moving from markers to mechanisms of risk // *Psychological Bulletin*. – 2003. – Vol. 129. – №3. – P. 447-466.
256. Greenberg M.T., Leguna L.J., Calderon R. The nexus of culture and sensory loss: Coping with deafness // *Handbook of children's coping: Linking theory and intrvention* /Wolchik S. A., Samdler I. N., New York: Plenum Press, 1997, p. 301-331

257. Guerra L.A., Rajan S., Roberts K.J. The implementation of mental health policies and practices in schools: an examination of school and state factors // *Journal of School Health*. – 2019. – Vol. 89. – № 4. – P. 328–338.
258. Guessoum S.B., Lachal J., Radjack R., Carretier E., Minassian S., Benoit L., Moro M.R. Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown // *Psychiatry research*. – 2020. – Vol. 291. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
259. Haight B.L., Peddie L., Crosswel, A.D., Hives B.A., Almeida D.M., Puterman E. Combined effects of cumulative stress and daily stressors on daily health // *Health Psychology*. – 2023. – Vol. 42. – № 5. – P. 325–334.
260. Hankin B.L., Mermelstein R., Roesch L. Sex Differences in Adolescent Depression: Stress Exposure and Reactivity Models // *Child Development*. – 2007. – Vol. 78. – № 1. – P. 279-295.
261. Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes // *Asian Journal of Social Psychology*. – 2006. – Vol. 9. – № 3. – P. 224–235.
262. Higgins D.J., McCabe M.P. Relationships between different types of maltreatment during childhood and adjustment in adulthood // *Child Maltreatment*. – 2000. – Vol. 5. – №3. – P. 261-272.
263. Hosseinkhani Z., Hassanabadi H.R., Parsaeian M., Karimi M., Nedjat S. Academic Stress and Adolescents Mental Health: A Multilevel Structural Equation Modeling (MSEM) Study in Northwest of Iran // *Journal of Research in Health Science*. – 2020. – Vol. 20. – № 4.
264. Jackson K.M., Rogers M.L., Sartor C.E. Parental divorce and initiation of alcohol use in early adolescence // *Psychology of addictive behaviors: journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*. – 2016. – Vol. 30 – №4. – P. 450-461.
265. Jones A., Pruessner J.C., McMillan M.R., Jones R.W., Kowalik G.T., Steeden J.A., Williams B., Taylor A.M., Muthurangu V. Physiological adaptations to chronic

stress in healthy humans - why might the sexes have evolved different energy utilisation strategies? // *The Journal of Physiology*. – 2016. – Vol. 594. – № 15. – P. 4297-4307.

266. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events // *Journal of Behavioral Medicine*. – 1981. – Vol. 4. – P. 1-39.

267. Kim K.J., Conger R.D., Elder Gr., Lorenz F.O. Reciprocal influences between stressful life events and adolescent internalizing and externalizing problems // *Child Development*. – 2003. – Vol. 74 – № 1. – P. 127-143. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00525>

268. Kopina O.S., Souslova E.A., Zaikin E.V. Stress level in Moscow population in 1986-1992 // *Materials of the 3rd International Congress of Behavioral Medicine*. Amsterdam, 1994. P. 162.

269. Lansford J.E., Laird R.D., Pettit G.S., Bates J.E., Dodge K.A. Mothers' and Fathers' Autonomy-Relevant Parenting: Longitudinal Links with Adolescents' Externalizing and Internalizing Behavior // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2014 – Vol. 43. – P. 1877-1889.

270. Larson R., Ham M. Stress and «storm and stress» in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect // *Developmental Psychology*. – 1993. – Vol. 29 – № 1. – P. 130-140. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.1.130>

271. Lamy P., Bachelet M., Barber L., et al. Now for the long term: the report of the Oxford Martin commission for future generations. Oxford: Oxford Martin School; 2013.

272. Lazarus R.S. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. – 2006. – Vol. 74. – № 1. – P. 9-43.

273. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation // *The handbook of behavioral medicine* / W.D. Gentry (ed.). New York: Guilford, 1984. P. 282-325.

274. Leger K.A., Charles S.T., Turiano N.A., Almeida D.M. Personality and

- stressor-related affect // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2016. – Vol. 111. – № 6. – P. 917-928.
275. Lodder G.M., Goossens L., Scholte R.H., Engels R.C., Verhagen M. Adolescent Loneliness and Social Skills: Agreement and Discrepancies Between Self-, Meta-, and Peer-Evaluations // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2016. – Vol. 45. – № 12. – P. 2406-2416.
276. Lopes P.N., Brackett M.A., Nezlek J.B., Schütz A., Sellin I., Salovey P. Emotional intelligence and social interaction // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2004. – Vol. 30. – № 8. – P. 1018–1034.
277. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. Developmental issues in the study of coping // *International Journal of Behavioral Development*. – 1998. – Vol. 22. – № 2. – P. 287-313.
278. MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // *Journal of Personality*. – 1986. – Vol. 54. – № 2. – P. 385-405.
279. Malkin V., Rogaleva L., Kim A., Khon N. The Hardiness of Adolescents in Various Social Groups // *Frontiers in psychology*. – 2019. – Vol. 10. – 2427. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02427>
280. Mansfield C.D., Diamond L.M. Does stress-related growth really matter for adolescents' day-to-day adaptive functioning? // *Journal of Early Adolescence*. – 2015. – Vol. 37. – № 5. – P. 677-695.
281. Markus H.R., Kitayama S. The cultural construction of self and emotion: implications for social behaviour. // *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* / Eds. Kitayama S., Markus H. R., Washington, DC: American Psychological Association, 1994, p. 89-130
282. Masten A., Monn A., Supkoff L. Resilience in children and adolescents. In S. Southwick, B. Litz, D. Charney, M. Friedman (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* Cambridge: Cambridge University Press. – 2011. – P. 103-119.
283. Mastrotheodoros S., Van der Graaff J., Deković M., Meeus W., Branje S.

- Coming Closer in Adolescence: Convergence in Mother, Father, and Adolescent Reports of Parenting // *Journal of research on adolescence: the official journal of the Society for Research on Adolescence*. – 2019. – Vol. 29. – № 4. – P. 846-862.
284. Maybery D.J., Graham D. Hassles and uplifts: including interpersonal events // *Stress and health*. – 2001. – Vol. 17. – № 2. – P. 91-104.
285. McLean C.P., Rosenbach S.B., Capaldi S., Foa E.B. Social and academic functioning in adolescents with child sexual abuse-related PTSD // *Child Abuse & Neglect*. – 2013. – Vol. 37. – № 9. – P. 675-678.
286. Merton R.K. Social structure and anomie. In Sztompka P. (ed.), *On Social Structure and Science*. The University of Chicago Press, Chicago and London, 1996, 132–153.
287. Miller S.M., Green M.L. Coping with stress and frustration: Origins, nature and development // M. Lewis, C. Saarni (Eds). *The socialization of emotions*. New York: Plenum, 1985. P. 263–314.
288. Montgomery E., Foldspang A. Discrimination, mental problems, and social adaptation in young refugees // *European Journal of Public Health*. – 2008. – Vol. 18. – № 2. – P. 156–161.
289. Morinaj J., Hascher T. School alienation and student well-being: a cross-lagged longitudinal analysis // *European Journal of Psychology of Education*. – 2019. – Vol. 34. – № 2. – P. 273-294.
290. Moya M.S., Caldarella P., Larsen R.A.A., Warren J.S., Bitton J.R., Feyereisen P.M. Addressing Adolescent Stress in School: Perceptions of a High School Wellness Center // *Education and Treatment of Children*. – 2022. – Vol. 45. – № 3. – P. 277-291.
291. Najmi S. (2013). Thought suppression, in *The Oxford Handbook of Social Cognition*, eds Carlston D. London: Oxford University Press, 417–434.
292. Nelson N.A., Bergeman C.S. Daily Stress Processes in a Pandemic: The Effects of Worry, Age, and Affect // *Gerontologist*. – 2021. – Vol. 61 – № 2. – P. 196-204.

293. Otto J.H., DoeringSeipel E., Grebe M., Lantermann E.D. Development of a questionnaire for measuring perceived emotional intelligence: Attention to, clarity, and repair of emotions // *Diagnostica*. – 2001. – Vol. 47. – № 4. – P. 178-187.
294. Páez-Gallego J., Gallardo-López J. A., López-Noguero F., Rodrigo-Moriche M.P. Analysis of the Relationship Between Psychological Well-Being and Decision Making in Adolescent Students // *Frontiers in psychology*. – 2020. – Vol. 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01195>
295. Patel S.G., Staudenmeyer A.H., Wickham R., Firmender W.M., Fields L., Miller A.B. War-exposed newcomer adolescent immigrants facing daily life stressors in the United States // *International Journal of Intercultural Relations*. – 2017. – Vol. 60. – P. 120-131.
296. Patton G.C., Sawyer S.M., Santelli J.S., Ross D.A., Afifi R., Allen N.B., et. al. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing // *The Lancet*. – 2016. – Vol. 387 – № 10036. – P. 2423-2478.
297. Pearlin L.I. Stress and Mental Health: A Conceptual Overview / In A. V. Horwitz & T. L. Scheid (Eds.) *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems*. Cambridge University Press. – 1999. – P. 161–175.
298. Pedro M.E.A., Altafim E.R.P., Linhares M.B.M. Programa ACT Educando a Niños en Ambientes Seguros Para Promover Prácticas Educativas Maternas Positivas en Distintos Contextos Socioeconómicos // *Psychosocial Intervention*. – 2017. – Vol 26. – № 2. – P. 63-72. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.10.003>
299. Perzow S., Bray B.C., Wadsworth M.E., Young J. F., Hankin B.L. Individual Differences in Adolescent Coping: Comparing a Community Sample and a Low-SES Sample to Understand Coping in Context // *Journal of youth and adolescence*. – 2021. Vol. 50. – № 4. – P. 693-710. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01398-z>
300. Povedano-Diaz A., Muñoz-Rivas M., Vera-Perea M. Adolescents' Life Satisfaction: The Role of Classroom, Family, Self-Concept and Gender // *International journal of environmental research and public health*. – 2019. – Vol. 17. – № 1. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010019>

301. Ramanathan R., Desrouleaux R., Introduction: The Science of Stress // *Yale Journal of Biology and Medicine*. – 2022. – Vol. 95. – № 1. – P. 1-2.
302. Ramchandani V.A., Stangl B.L., Blaine S.K., Plawecki M.H., Schwandt M.L., Kwako L.E., Sinha R., Cyders M.A., O'Connor S., Zakhari S. Stress vulnerability and alcohol use and consequences: From human laboratory studies to clinical outcomes // *Alcohol*. – 2018. – Vol. 72. – P. 75–88. <https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2018.06.001>
303. Repetti R.L., Robles T.F., Reynolds B. Allostatic processes in the family // *Development and Psychopathology*. – 2011. – Vol 23. – № 3. – P. 921-938. <https://doi.org/10.1017/S095457941100040X>
304. Ross C. E. Neighborhood disadvantage and adult depression // *Journal of Health and Social Behavior*. – 2000. – Vol. 41. – № 2. – P. 77-187. <https://doi.org/10.2307/2676304>
305. Rutter M. The interplay of nature, nurture, and developmental influences: the challenge ahead for mental health // *Archives of General Psychiatry*. – 2002. – Vol. 59. – P. 996-1000.
306. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. –1995. – Vol. 69. – № 4. – P. 719-727.
307. Sampson R.J., Morenoff J.D., Earls F. Beyond social capital: spatial dynamics of collective efficacy for children // *American Sociological Review*. – 1999. – Vol. 64. – № 5. – P. 633-660. <https://doi.org/10.2307/2657367>
308. Samadi M., Sohrabi N. Mediating role of the social problem solving for family process, family content, and adjustment // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. – 2016. – Vol. 217. – P. 1185-1188.
309. Schönfeld P., Brailovskaia J., Bieda A., Zhang X.C., Margraf J. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy // *International Journal of Clinical and Health Psychology*. – 2016. – Vol. 16 – № 1. – P. 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08.005>
310. Seiffge-Krenke I., Aunola K., Nurmi J.E. Changes in stress perception and coping during adolescence: the role of situational and personal factors // *Child*

Development. – 2009. – Vol. 80. – № 1. – P. 259–279.

311. Seplaki C.L., Goldman N., Weinstein M., Lin Y.H. Measurement of cumulative physiological dysregulation in an older population // *Demography*. – 2006. – Vol. 43. – №1. – P. 165-183.

312. Sharifian N., Sol K., Zahodne L.B., Antonucci T.C. Social Relationships and Adaptation in Later Life // *Comprehensive Clinical Psychology*. – 2022. – Vol. 7. – P. 52-72. doi: 10.1016/B978-0-12-818697-8.00016-9.

313. Sigfusdottir I.D., Kristjansson A.L., Thorlindsson T., Allegrante J.P., Stress and adolescent well-being: the need for an interdisciplinary framework // *Health Promotion International*. – 2017. – Vol. 32. – № 6. – P. 1081-1090. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw038>

314. Smyth J.M., Sliwinski M.J., Zawadzki M.J., Scott S.B., Conroy D.E., Lanza S.T., Marcusson-Clavertz D., Kim J., Stawski R.S., Stoney C.M., Buxton O.M., Sciamanna C.N., Green P.M., Almeida D.M. Everyday stress response targets in the science of behavior change // *Behaviour Research and Therapy*. – 2018 – Vol. 101. – P. 20-29.

315. Song J., Yang J., Yoo S., Cheon K., Yun S., Shin Y. Exploring Korean adolescent stress on social media: a semantic network analysis // *PeerJ*. – 2023. <https://doi.org/10.7717/peerj.15076>

316. Stawski R.S., Almeida D.M., Lachman M.E., Tun P.A., Rosnick C.B. Fluid cognitive ability is associated with greater exposure and smaller reactions to daily stressors // *Psychology and Aging*. – 2010. – Vol. 25 – №2. – P. 330-342.

317. Stone A.A., Neale J.M. New measure of daily coping: Development and preliminary results // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1984. – Vol. 46. – №4. – P. 892-906.

318. Stroud L.R., Foster E., Papandonatos G.D., Handwerger K., Granger D.A., Kivlighan K.T., Niaura R. Stress response and the adolescent transition: performance versus peer rejection stressors // *Development and Psychopathology*. – 2009. – Vol. 21. – № 1. – P. 47-68.

319. Sutherland K., Bryant R. A. Autobiographical memory in posttraumatic stress disorder before and after treatment // *Behaviour research and therapy*. – 2007. – Vol. 45. – №12. – P. 2915-2923.
320. Taylor S.E., Klein L.C, Lewis B.P., Gruenewald T.L., Gurung R.A., Updegraff J.A. Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight // *Psychological Review*. – 2000. – Vol. 107. – №3. – P. 411-429.
321. Totenhagen C.J., Serido J., Curran M.A., Butler E.A. Daily hassles and uplifts: A diary study on understanding relationship quality // *Journal of Family Psychology*. – 2012. – Vol. 26. – № 5. – P. 719-728. <https://doi.org/10.1037/a0029628>
322. Tu K.M, Cai T., Li X. Adolescent coping with academic challenges: The role of parental socialization of coping // *Journal of Adolescence*. – 2020. – Vol. 81. – № 1. – P. 27-38.
323. Turner R.J., Wheaton B., Lloyd D.A. The epidemiology of social stress // *American Sociological Review*. 1995. – Vol. 60. – №1. – P. 104-125.
324. Turner R.J., Lloyd D.A. The stress process and the social distribution of depression // *Journal of Health and Social Behaviour*. – 1999. – Vol. 40. – P. 374-404.
325. Thompson R.G., Lizardi D., Keyes K.M., Hasin D.S. Childhood or adolescent parental divorce/separation, parental history of alcohol problems, and offspring lifetime alcohol dependence // *Drug and Alcohol Dependence*. – 2008. – Vol. 98. – № 3. – P. 264-269.
326. Tyler K.A. Social and emotional outcomes of childhood sexual abuse: a review of recent research // *Aggression and Violent Behavior*. –2002. – Vol. 7. – № 6. – P. 567-589.
327. van Sluijs EMF, Ekelund U, Crochemore-Silva I, Guthold R, Ha A, Lubans D, Oyeyemi AL, Ding D, Katzmarzyk PT. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention // *Lancet*. – 2021. – Vol. 398. – No. 10298. – P. 429-442.
328. Vaughn A.A., Roesch S.C., Aldridge A.A. Stress-related growth in racial/ethnic minority adolescents: measurement structure and validity // *Educational and*

Psychological Measurement. – 2009. – 69. – № 1. – P. 131-145.

329. Vazquez C., Hervas G., Perez-Sales P. Chronic thought suppression and posttraumatic symptoms: data from the Madrid March 11, 2004 terrorist attack // *Journal of Anxiety Disorders*. – 2008. – Vol. 22. – № 8. – P. 1326-1336.

330. Wadsworth M.E., Evans G.W., Grant K., Carter J.S., Duffy S. (2016). Poverty and the development of psychopathology. In Cicchetti D (Ed), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (pp. 136–179). John Wiley & Sons, Inc.

331. Wang Y.L., Lin C.D., Yu G.L. The Development of the Children' Social-life Adjustment Scale and Its Application // *Psychological Development and Education*. – 2005. – Vol. 21 – №1. – P. 109-114.

332. Wang Y., Benner A.D. Cultural Socialization Across Contexts: Family-Peer Congruence and Adolescent Well-Being // *Journal of youth and adolescence*. – 2016. T. 45. – №. 3. – P. 594-611.

333. Wang Y., Zheng Z., Duan X., Li M., Li Y. The Relationship between Mindfulness and Social Adaptation among Migrant Children in China: The Sequential Mediating Effect of Self-Esteem and Resilience // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – Vol. 19. – № 23.

334. Wegner D.M., Zanakos S. Chronic Thought Suppression // *Journal of Personality*. – 1994. – Vol. 62. – №4. – P. 615-640.

335. Whitmee S., Haines A., Beyrer C., et al. The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health // *The Lancet*. – 2015. – Vol. 386. – P. 1973-2028.

336. Wickrama K.A.S., Wickrama T., Sutton T.E., Lee T.K. Adolescent chronic pain links parental rejection to young adult biopsychosocial problems // *British Journal of Developmental Psychology*. – 2023. – Vol. 41. – № 2. – P. 187-202. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12440>

337. Williams J. M. G. Depression and the specificity of autobiographical memory,

- in *Remembering Our Past: Studies in Autobiographical Memory*, ed Rubin D. (New York, NY: Cambridge University Press), 1996. P. 244-267.
338. Windle M., Windle R.C. Parental Divorce and Family History of Alcohol Disorder: Associations with Young Adults' Alcohol Problems, Marijuana Use, and Interpersonal Relations // *Alcoholism, clinical and experimental research*. – 1996. – 42(6). – P. 1084-1095.
339. Wu S., Liu H., Li Y., Teng Y. The Influence of Self-Esteem on Sociocultural Adaptation of College Students of Hong Kong, Macao and Taiwan: The Chain Mediating Role of Social Support and School Belonging // *Psychology Research and Behavior Management*. – 2024. – Vol. 17. – P. 905-915.
340. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review // *EXCLI Journal*. – 2017. – Vol. 16. – P. 1057-1072.
341. Zawadzki M.J., Scott S.B., Almeida D.M., Lanza S.T., Conroy D.E., Sliwinski M.J., Kim J., Marcusson-Clavertz D., Stawski R.S., Green P.M., Sciamanna C.N., Johnson J.A., Smyth J.M. Understanding stress reports in daily life: a coordinated analysis of factors associated with the frequency of reporting stress // *Journal of behavioral medicine*. – 2019. – Vol. 42. – № 3. – P. 545-560. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-00008-x>
342. Zhang D.J. The Psychological Research on College Students' Social Adjustment // *Journal of Southwest University (Social Sciences Edition)*. – 2014. – Vol. 40. – № 6. – P. 79-85.
343. Zhou P., Yang G., Nan W., Liu X. The time course of attentional modulation on emotional conflict processing // *Cognition and Emotion*. – 2016. – Vol. 30. – №4. – P. 621-637.
344. Zhou M., Lin W. Adaptability and Life Satisfaction: The Moderating Role of Social Support // *Frontiers in Psychology*. – 2016. – Vol. 7. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01134>
345. Zinchenko A., Kanske P., Obermeier C., Schröger E., Kotz S. A. Emotion and

goal-directed behavior: ERP evidence on cognitive and emotional conflict // *Social cognitive and affective neuroscience*. – 2015. – Vol. 10. – № 11. – P. 1577-1587.

346. Zinchenko A., Obermeier C., Kanske P., et al. Positive emotion impedes emotional but not cognitive conflict processing // *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*. – 2017. – Vol. 17. – № 3. – P. 665-677.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Опросник повседневных стрессоров для подростков

- 1) Отметьте, пожалуйста, те события, которые произошли с Вами в течение последних двух недель. Для этого обведите номер вопроса в поле. Если событие (переживание) отсутствовало, то пропускайте его и переходите к следующему.
- 2) Далее, отметьте у выбранных событий силу (выраженность) его переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 – минимальная выраженность переживания, 10 – максимальная выраженность, сильно переживали во время этого события.

**Таблица А1.** Опросник повседневных стрессоров для подростков

№	минимальная выраженность переживания										максимальная выраженность переживания
1. Чувствовал(-а) себя ненужным(-ой)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Чувствовал(-а) себя одиноко	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. На меня не обращали внимания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Чувствовал(-а) себя лишним(-ей) в компании людей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Слышал(-а) за своей спиной смех	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Внезапно стал(-а) плохо себя чувствовать	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Чувствовал(-а) себя заболевшим(-ей), испытывал(-а) недомогание, физический дискомфорт, боль	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Общался(-ась) с незнакомыми, малознакомыми людьми	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Я был(-а) смущен(-а), чувствовал(-а) себя неловко	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## Продолжение таблицы А1

№	минимальная выраженность переживания										максимальная выраженность переживания
10. Думал(-а) о своем будущем	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11. Пришлось долго ждать чего-то (транспорт, окончание учебного дня, очередь и пр.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12. Очень много думал(-а) о своих делах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13. Не мог(-ла) справиться с домашним заданием	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14. Не было времени заняться интересным делом	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15. Пришлось слушать, как кто-то говорит что-то неинтересное	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
16. Потратил(-а) на учебу больше времени, чем ожидал(-а)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17. Отвечал(-а) у доски, выступал(-а) перед одноклассниками	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18. Испытывал(-а) волнение, когда учитель смотрел по журналу, кого бы спросить	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19. Проиграл(-а) в споре	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
20. На уроке учитель неожиданно задал мне вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
21. Окружающие замолчали, когда я подошел(-ла)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
22. Требовалось обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
23. Был(-а) осмеян(-а), надо мной подшучивали окружающие	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
24. Получил(-а) плохие новости	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
25. Были тяжелые дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## Продолжение таблицы А1

№	минимальная выраженность переживания										максимальная выраженность переживания
26. Казалось, что нечто необъяснимое могло помешать добиться желаемого	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
27. Оказался(-ась) в темноте, видел(-а) неясные силуэты, слышал(-а) непонятные шорохи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
28. Слышал(-а) предсказания о катастрофах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
29. Хотел(-а) быть лучше кого-то	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
30. После контрольной учитель вслух зачитывал отметки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
31. Думал(-а) о своей привлекательности для других людей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
32. Сравнивал(-а) себя с другими	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
33. Был(-а) недоволен(-на) своей внешностью	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
34. Не смог(-ла) ответить у доски	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
35. Не смог(-ла) выступить так хорошо, как хотелось бы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
36. Потратил(-а) больше денег, чем планировал(-а)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
37. Пришлось брать деньги в долг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
38. Не хватило денег на покупку чего-либо; не смог купить то, что хотел	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
39. Ел(-а) невкусную, пресную, сухую пищу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
40. Пришлось сильно экономить	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## Продолжение таблицы А1

№	минимальная выраженность переживания										максимальная выраженность переживания
41. Меня критиковали, в чем-то обвиняли	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
42. Пришлось находиться рядом с неприятным человеком	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
43. Меня обзывали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
44. Осуждали мой внешний вид	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
45. Общался(-ась) с людьми, которые мне не интересны	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
46. Чувствовал(-а) осуждение со стороны одноклассников, друзей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
47. Меня перебивали, не слушали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
48. Было неприятное знакомство, неприятная встреча	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
49. Писал(-а) контрольную работу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
50. Думал(-а) об экзаменах, контрольной работе, важном задании	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
51. Учитель делал мне замечание, ругал меня	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
52. Не понимал(-а) объяснений учителя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
53. Получил(-а) не ту оценку, которую ожидал(-а)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
54. Оценивалась моя работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
55. Чувствовал(-а) сильную усталость после занятий, работы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
56. Не хватило времени на отдых, сон	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
57. Оценивали мои способности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## Продолжение таблицы А1

№	минимальная выраженность переживания										максимальная выраженность переживания
58. Разговаривал(-а) с классным руководителем, директором, учителем	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
59. Был серьёзный разговор со взрослыми	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
60. Меня ругал кто-то из взрослых	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
61. Родители не отпустили гулять	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
62. Были конфликты, скандалы с родными	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
63. Был получен запрет на использование гаджетов, компьютера	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
64. Меня ругали за оценки в школе	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
65. Не соглашался(-лась) с родителями	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
66. Если Вы встретились с другими неприятными событиями, которых нет в списке, укажите их											

Таблица А2. Ключ к Опроснику повседневных стрессоров для подростков

Названия факторов	События		Баллы	
	Номера	Количество	Мин	Макс
1. Одиночество, самочувствие	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9	0	90
2. Дела, планирование	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	7	0	70
3. Страхи	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	9	0	90
4. Мистические страхи	26, 27, 28	3	0	30
5. Самоотношение	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	7	0	70
6. Финансы	36, 37, 38, 39, 40	5	0	50
7. Отвержение, осуждение, неприятие	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48	8	0	80
8. Школа, учеба	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57	9	0	90
9. Общение со старшими	58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65	8	0	80

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Альфа-факторный анализ Опросника повседневных стрессоров для подростков

**Таблица Б1.** Результаты факторного анализа пунктов Опросника с применением Альфа-факторизации

№	Вопросы	Факторы								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
47	Сравнивал (-а) себя с другими	,877	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Завидовал (-а) кому-то	,813	-	-	-	-	-	-	-	-
26	Неприятно было смотреть на себя в зеркало	,799	-	-	-	-	-	-	-	-
19	19 Хотел (-а) быть лучше кого-то	,794	-	-	-	-	-	-	-	-
67	Был (-а) недоволен (-на) своей внешностью	,767	-	-	-	-	-	-	-	-
40	Думал (-а) о своей привлекательности для других людей	,767	-	-	-	-	-	-	-	-
29	После контрольной учитель вслух зачитывал отметки	,754	-	-	-	-	-	-	-	-
68	Не смог (-ла) ответить у доски	,751	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Обеспокоен (-а), недоволен (-на) состоянием своего тела	,745	-	-	-	-	-	-	-	-
79	Не смог (-ла) выступить так хорошо, как хотелось бы	,666	-	-	-	-	-	-	-	-
16	На меня не обращали внимания	-	,850	-	-	-	-	-	-	-
23	Чувствовал(-а) себя лишним(-ей) в компании людей	-	,835	-	-	-	-	-	-	-
2	Чувствовал(-а) себя ненужным(-ой)	-	,834	-	-	-	-	-	-	-
9	Чувствовал(-а) себя одиноко	-	,821	-	-	-	-	-	-	-
81	Я был(-а) смущен(-а), чувствовал(-а) себя неловко	-	,787	-	-	-	-	-	-	-

## Продолжение таблицы Б1

37	Слышал(-а) за своей спиной смех	-	,778	-	-	-	-	-	-	-
60	Внезапно стал(-а) плохо себя чувствовать	-	,773	-	-	-	-	-	-	-
74	Чувствовал(-а) себя заболевшим(-ей), испытывал(-а) недомогание, физический дискомфорт, боль	-	,718	-	-	-	-	-	-	-
77	Общался(-ась) с незнакомыми, малознакомыми людьми	-	,634	-	-	-	-	-	-	-
33	Осуждали мой внешний вид	-	-	,820	-	-	-	-	-	-
11	Меня критиковали, в чем- то обвиняли	-	-	,807	-	-	-	-	-	-
34	Общался(-ась) с людьми, которые мне не интересны	-	-	,805	-	-	-	-	-	-
30	Меня обзывали	-	-	,804	-	-	-	-	-	-
21	Пришлось находиться рядом с неприятным человеком	-	-	,757	-	-	-	-	-	-
46	Чувствовал(-а) осуждение со стороны одноклассников, друзей	-	-	,734	-	-	-	-	-	-
71	Было неприятное знакомство, неприятная встреча	-	-	,675	-	-	-	-	-	-
61	Меня перебивали, не слушали	-	-	,626	-	-	-	-	-	-
58	Требовалось обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	-	-	-	,706	-	-	-	-	-
38	Родители не отпустили гулять	-	-	-	,678	-	-	-	-	-
73	Был(-а) осмеян(-а), надо мной подшучивали окружающие	-	-	-	,678	-	-	-	-	-
32	Проиграл(-а) в споре	-	-	-	,666	-	-	-	-	-
44	Окружающие замолчали, когда я подошел(-ла)	-	-	-	,653	-	-	-	-	-

## Продолжение таблицы Б1

15	Испытывал(-а) волнение, когда учитель смотрел по журналу, кого бы спросить	-	-	-	,625	-	-	-	-	-
43	На уроке учитель неожиданно задал мне вопрос	-	-	-	,621	-	-	-	-	-
1	Отвечал(-а) у доски, выступал (-а) перед одноклассниками	-	-	-	,613	-	-	-	-	-
87	Оценивалась моя работа	-	-	-	-	,810	-	-	-	-
91	Не хватило времени на отдых, сон	-	-	-	-	,800	-	-	-	-
89	Чувствовал (-а) сильную усталость после занятий, работы	-	-	-	-	,787	-	-	-	-
92	Оценивали мои способности	-	-	-	-	,663	-	-	-	-
63	Не понимал (-а) объяснений учителя	-	-	-	-	,662	-	-	-	-
57	Учитель делал мне замечание, ругал меня	-	-	-	-	,653	-	-	-	-
76	Получил (-а) не ту оценку, которую ожидал(-а)	-	-	-	-	,564	-	-	-	-
22	Писал (-а) контрольную работу	-	-	-	-	,464	-	-	-	-
49	Меня ругали за оценки в школе	-	-	-	-	-	,707	-	-	-
28	Меня ругал кто-то из взрослых	-	-	-	-	-	,694	-	-	-
42	Были конфликты, скандалы с родными	-	-	-	-	-	,685	-	-	-
14	Был серьёзный разговор со взрослыми	-	-	-	-	-	,632	-	-	-
35	Ссорился(-ась) с родителями	-	-	-	-	-	,628	-	-	-
7	Разговаривал (-а) с классным руководителем, директором, учителем	-	-	-	-	-	,625	-	-	-
56	Не соглашался (-лась) с родителями	-	-	-	-	-	,555	-	-	-
80	Выполнял (-а) задание дольше, чем рассчитывал (-а)	-	-	-	-	-	-	,783	-	-



## Продолжение таблицы Б1

82	Оказался(-ась) в темноте, видел(-а) неясные силуэты, слышал (-а) непонятные шорохи	-	-	-	-	-	-	-	-	,402
90	Слышал(-а) предсказания о катастрофах	-	-	-	-	-	-	-	-	,444

**Таблица Б2.** Результаты анализа факторной структуры Опросника с применением Альфа-факторизации (Объясненная совокупная дисперсия 58,316%)

Фактор	Суммы квадратов загрузок вращения		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %
Ф1 «Самоотношение»	6,570	10,108	10,108
Ф2 «Одиночество, самочувствие»	5,522	8,496	18,604
Ф3 «Отвержение»	4,538	6,981	25,585
Ф4 «Страхи, беспокойство»	4,527	6,965	32,550
Ф5 «Школа, учеба»	4,397	6,764	39,314
Ф6 «Общение со старшими»	3,559	5,475	44,789
Ф7 «Дела, планирование»	3,414	5,253	50,041
Ф8 «Финансы»	2,922	4,496	54,537
Ф9 «Мистические страхи»	2,457	3,779	58,316